

Утверждаю
Директор МУ «СПИОР им. Э. Захарова»
И.О. Ануров
«07»марта 2024 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«самбо»

г. Ухта 2024 г.

1. БЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. 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 (далее – ФССП), приказ минспорта России от 03.08.2022 №634.

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

1.3 Задачи: Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- 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;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническими тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

1.4. Планируемые результаты: освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по самбо, представляют собой систему ожидаемых результатов, освоения обучающими всех компонентов учебно- тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

-овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

-умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность,

- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1-2

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП

Подготовка занимающихся включает в себя несколько этапов и уровней подготовки:

- начальная подготовка (НП): освоения основ техники самбо – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (Т): освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по самбо– 2-4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ): уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях– ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году

исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в программе по виду спорта «самбо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возрастные группы и весовые категории в спортивном, боевом самбо

Юноши, девушки (11-12 лет)		Юноши, девушки (12-14 лет)		Юноши, девушки (14-16 лет)		Юноши, девушки (16-18 лет)		Юниоры, юниорки (18-20 лет) (18-25 лет) (до 24 лет)		Мужчины, женщины (18 лет и старше)	
мал	дев	мал	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	муж	жен
31	26	35	34								
34	29	38	37	46	41	49	44				
38	34	42	40	49	44	53	47	53	47	53	
42	37	46	43	53	47	58	50	58	50	58	50
46	40	50	47	58	50	64	54	64	54	64	54
50	43	54	51	64	54	71	59	71	59	71	59
55	47	59	55	71	59	79	65	79	65	79	65
60	51	65	59	79	65	88	72	88	72	88	72
65	55	71	65	88	72	98	80	98	80	98	80
65+	55+	71+	65+	88+	72+	98+	80+	98+	80+	98+	80+

Этапный норматив	<u>2.2. Объем Программы</u>					
	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		
Количество часов в неделю	5	6	8-10	12-14	18	22-32

Общее количество часов в год	260	312	416-520	624-728	936	1144-1664
------------------------------	-----	-----	---------	---------	-----	-----------

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года, рассчитан на 52 недели, зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта самбо.

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

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

Учебно-тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- регулярных групповых, практических учебно-тренировочных занятий;
- учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий;
- теоретических занятий, в том числе лекций, мастер-классов и семинаров;
- участия в учебно-тренировочных сборах;
- участия в спортивных соревнованиях;
- медицинских и восстановительных мероприятий;
- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;
- сдачи зачётов и нормативов.
- выезды в спортивные, в том числе оздоровительные лагеря;

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья этих лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

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

-учебно-тренировочные занятия: Учебно-тренировочные занятия в ГАУ ДО НСО «СШ Самбо» должен вестись 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) и осуществляется в следующих формах:

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

При составлении расписания учебных занятий продолжительность одного занятия устанавливается в астрономических часах, включая установленные короткие перерывы между занятиями продолжительность 15 минут, с учетом возрастных особенностей (периодов) подготовки обучающихся:

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Продолжительность одного учебно-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;

на этапе высшего 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.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Сроки начала и окончания учебного процесса (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

-учебно-тренировочные мероприятия: Для обеспечения учебного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно- тренировочного процесса.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

-спортивные соревнования: Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта самбо устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные на различных этапах спортивной подготовки. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	—	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25

	подготовка (%)						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

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

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, проходящих 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 организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. (получение сертификата по антидопингу).

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.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.
12. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде ГАУ ДО НСО «Спортивная школа самбо».
13. Актуальный раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».
14. План антидопинговых мероприятий представлен в

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики (по этапам спортивной подготовки)

Одной из задач является подготовка занимающихся в роли помощников тренера-преподавателя, 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 учебно-тренировочного этапа овладевают:

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

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером-преподавателем 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 учебно-тренировочном этапе обучающийся самостоятельно ведет дневник, что позволяет вести учет учебно-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;
- 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 инструктора по спорту и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики для групп на учебно- тренировочном этапе 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 занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	5-7 5-7
Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	

План инструкторской и судейской практики для групп на учебно- тренировочном этапе 2 года обучения по самбо

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.	5-7
Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	5-7

План инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 3 года обучения по самбо

Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	4-8
Судейская	Общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	9

План инструкторской и судейской практики для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 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.	4-8
Судейская	Ведение протоколов хода соревнований	9
	Судейская коллегия; обязанности судей.	
	Судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП.	
	Судейство в роли судьи в контрольных и прикидочных поединках.	
	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	

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

№ п/п	Содержание	Кол- во часов
Инструкторская практика		
1.	Навыки строевой подготовки. Команды: «группа в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». 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.		+
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.	Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	+
	Всего часов	12-24

2.8. Планы медицинских, мелико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

План применение средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной учебной-тренировки

Дни недели	Период занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный), продукты повышенной ценности, фармак. средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

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

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации Т-1,Т-2) - восстановление работоспособности происходит естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации Т-3, Т-4) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение учебной-тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.

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

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

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

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих учебную-тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки самбистов в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + режим

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима самбиста состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактики травматических повреждений;

- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);

- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.).

- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Самбист обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры-преподаватели и медицинские работники.

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил самбиста, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;
- при обеспечении правильного чередования учебно-тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности учебно-тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента учебно-тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);
- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белково-витаминно-минерального комплекса;
- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов;
- при применении стратегических анаболизующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белково-пептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);
- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, корригирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки. Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

На выбор конкретных средств и методов психологического восстановления существенное влияние оказывают индивидуальные особенности спортсмена, факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде. Наиболее реальные пути психического воздействия на спортсмена через рациональное применение тренером способов регуляции при консультации со стороны психолога.

Примерный план применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной учебно-тренировки представлен в таблице.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Итоги освоения Программы: применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- **На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «самбо»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы

(испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-

переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы:

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО НСО «СШ Самбо», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация ГАУ ДО НСО «СШ Самбо» представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в ГАУ ДО НСО «СШ самбо» спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

«Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы в ГАУ ДО НСО «СШ самбо»».

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты (промежуточная аттестация)	протокол	Форма, разработанная «СШ самбо» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Контрольные нормативы (итоговая аттестация)	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера,	Проводятся при отборе детей на

		Комиссии	этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
--	--	----------	--

Перевод спортсменов, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального акта ГАУ ДО НСО «СШ Самбо» с учетом решения Педагогического совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных мероприятий, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе. Данное решение принимается Педагогическим советом и оформляется приказом директора.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в следующую группу обучения, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением Педагогического совета при наличии разрешения врача (медицинского документа, заключения). Перевод осуществляется приказом Директора на основании решения Педагогического совета.

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 обучающихся, 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 занимающихся спортивной школы используется нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы предусмотренные предпрофессиональной программой. Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Бег 60 метров выполняется из низкого старта, все другие дистанции выполняются из высокого старта. Результат фиксируется на финише до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

б) Бег 500-800 метров выполняется из высокого старта. Результат фиксируется на финише до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

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

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

д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью поверхности высотой 10 см., возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Разрешается одна попытка.

е) Подъем туловища лежа на спине 8, 10 раз выполняется максимально быстро. И.п.: лежа на спине, ноги закреплены и полусогнуты, пальцы сцеплены в замок за головой. Упражнение считается выполненным, когда спортсмен, лежа на спине, касается локтями ковра, а при подъеме касается сведенными локтями колен. Результат фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

ж) Подъем ног до хвата руками в висе на перекладине (гимнастической стенке) выполняется из и.п.: вис на перекладине (гимнастической стенке), ноги прямые. Фиксируется касание ступнями хвата руками перекладины (гимнастической стенке). Разрешается одна попытка.

з) Приседание со штангой (партнером на плечах) весом не менее 100% собственного веса выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, угол седа не выше 90 градусов, положение фиксируется на 0,5 с видимое для судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 5с.

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

к) Челночный бег 3 x 10 метров выполняется из высокого старта. Испытуемый обязан выполнить касание рукой при прохождении поворотов. Результат фиксируется на финише до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на

«борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

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

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

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

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

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

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 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, годового 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.

Фиксация чистого времени работы. В целях фиксации чистого времени, затраченного на тренировочную работу, используется график учета. Спортсмену (или его тренеру) необходимо после каждого вида нагрузки сразу же провести горизонтальную линию, соответствующую чистому времени, затраченному на данный вид работы. Здесь же вести отметку данных по ортостатической пробе, пульсу до тренировки, после основных схваток, а также восстановлению пульса после схваток, весовому режиму. Положительным является то, что спортсмену легко вести учет на тренировочном занятии, и он избавлен от записи цифровых данных.

Фиксация интенсивности нагрузки. В единоборствах принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами. В основу ее положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее упражнение, чем выше интенсивность его, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим и выше частота сокращений. Экспериментальными исследованиями выведены следующие соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС. Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревновательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин. Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12-минутных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении упражнений ОФП (бег на 1500 м). Средняя интенсивность (3-4 балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин) и при выполнении упражнений ОФП (футбол, баскетбол).

Соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС

Интенсивность	Баллы	Частота сердечных сокращений за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.
Максимальная	8	32	192
	7	30-31	180-186
Большая	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
	4	24-25	144-150

Средняя	3	22-23	132-138
Малая	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

Малая интенсивность (1-2 балла) отмечается при выполнении упражнений разминки и специальных упражнений (совершенствование технических действий в течение 60 мин).

Было предложено планировать и определять общую нагрузку, которую получит спортсмен на занятиях. Для этого чистое время, затраченное на выполнение какого-либо упражнения, умножают на баллы интенсивности.

Например: 10 мин - разминка - средний пульс 125 уд. /мин. (интенсивность 2 балла) - нагрузка составит $10 \times 2 = 20$ условных единиц.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально или фиксирует происходящее с помощью видеосъемки. В процессе длительных исследований установился метод наблюдений за выполнением технических действий и фиксации с помощью стенографической записи. Каждая основная группа приемов фиксируется с помощью специальных символов. Фиксируются все выполняемые спортсменом на соревновании тактико-технические действия и их результаты. После соревнований полученные протоколы наблюдения действий самбистов обрабатываются. Проводится математическая обработка результатов наблюдений и устанавливается количество попыток и приемов, выполненных спортсменом и его противниками, и их оценка. По результатам педагогических наблюдений определяются следующие показатели соревновательной деятельности.

Активность - количество попыток выполнения технико-тактических действий, выполняемых спортсменом в среднем за схватку (или единицу времени - минуту). Можно определить отдельно активность самбиста в нападении и защите.

Активность общая - определяется количеством групп, из которых спортсмен пытался проводить приемы в схватках на соревновании.

Вариативность общая - определяется количеством групп, из которых самбист пытался проводить приемы в схватках на соревновании.

Вариативность результативная - определяется количеством групп, из которых самбист успешно выполнял приемы (которые дали оцениваемый результат). Вариативность определяется по нападению и защите. Результативной вариативностью будет та защита, в которой противники не смогли добиться оцениваемого результата. Нерезультативной будет защита, в которой противники добивались оцениваемого результата при выполнении приемов.

Эффективность - процентное отношение удачных попыток выполнения технико-тактических действий к общему их количеству.

Результативность - показатель качества выполнения технико-тактических действий. Выражается в количестве баллов, набираемых самбистом в среднем за схватку.

Выявление достоинств и недостатков навыка ведения схватки определяется сравнением показателей соревновательной деятельности самбиста с аналогичными показателями его противников, а также с модельными показателями соревновательной деятельности чемпионов. Модельные показатели соревновательной деятельности чемпионов определяются путем суммирования сходных показателей и определения средней величины. Отклонение индивидуальных показателей от средней величины будет свидетельствовать о достоинствах или недостатках подготовленности самбиста. Модельные показатели могут служить ориентиром в построении тренировочных схваток в занятиях. Они также дают информацию для построения тактики схваток с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях. Для этого на тренировке проводится моделирование возможной ситуации, которая может сложиться в схватках с вероятными противниками. Таким образом, корректируется навык ведения схваток.

Порядок и проведения промежуточной аттестации, обучающихся после каждого периода обучения по Программе Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической

подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

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

Текущий контроль занимающихся направлен на объективную оценку результативности реализации Программы.

Задачи текущего контроля:

- выявление степени освоения занимающимися Программы в рамках этапа подготовки;
- определение уровня развития практических умений и навыков, учет динамики прироста индивидуальных показателей, занимающихся;
- контроль над выполнением программы и календарного плана спортивно- массовых мероприятий;
- повышение ответственности каждого тренера за результаты работы, определение эффективности работы тренерского коллектива.

Основные принципы текущего контроля:

- обязательность для всех занимающихся 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 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, занимающихся (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 учебно-тренировочных занятий, выполнившие спортивный разряд и контрольные нормативы по общей, специальной, физической и технической подготовке, предусмотренные программой для данного этапа. Промежуточная и итоговая аттестация занимающихся проводится ежегодно в конце мая во всех группах, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных предпрофессиональной программой подготовки.

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. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется на заседании Педагогического совета с учетом требований программы. Для проведения аттестации тренер 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 самостоятельно. В состав комиссии включаются высококвалифицированные тренеры, иные компетентные специалисты.

Для промежуточной и итоговой аттестации занимающихся используется зачетная система баллов. Оценка проходного балла выставляется занимающимся, полностью освоившим программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы, соответствующие году и этапу подготовки. Не набравшим проходной балл является занимающимся, не справившимся с контрольно-переводными испытаниями по одному или нескольким критериям, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин. В этом случае за занимающимися 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 (при наличии свободных мест). Решение о переводе занимающихся 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 я, 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 учащихся, полностью освоивших программу (%), переведенных на следующий этап подготовки;
- освоивших программу в неполной степени и оставленных на повторное прохождение этапа подготовки;
- не освоивших программу;
- причины невыполнения занимающимися программы;
- необходимость коррекции программы.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	—	—
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			—	—	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
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	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	—
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	—
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	19

2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

4.1. Характеристика вида спорта «самбо»

Самбо (самозащита без оружия) – неолимпийский вид спорта, вид единоборств представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым. Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооружённого и вооружённого противника. Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лёжа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Философия самбо — это не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формирует твердый характер, стойкость и выносливость, способствует выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

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

-Общее содержание учебно-тренировочного процесса

Начиная с начального этапа многолетней подготовки учебно-тренировочные нагрузки лиц распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающихся, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде учебно-тренировочный процесс строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально- подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи *общеподготовительного* этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется учебной работе.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода учебная тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание учебной-тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме учебно-тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой на тренировке: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача решается параллельно с развитием физических качеств имеет два аспекта:

- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема учебно-тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно планируется подготовка в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых послетренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного цикла (водное поло, дальние проплывы по естественным водоемам, игры и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Учебная-тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия проводятся в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и

выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа (мин)

Часть урока	Тип урока			
	учебный	учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в учебно-тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают учебную-тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 1 и 2 года обучения (НП-1, НП-2)

1. Техничко-тактическая подготовка
2. 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);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват 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.

Боевое самбо: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: стойки, передвижения и дистанции.

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;
- 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, питьевой 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

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для ног.
3. 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!", "Труппа, стой!" Упражнение на развитие основных движений, ходьба

1. Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись.
2. Ходьба с различными движениями рук.
3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
4. Ходьба с поворотами по сигналу.
5. Ритмичная ходьба.
6. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки.
7. Ходьба 3-5 метров с закрытыми глазами,
8. Ходьба с изменением темпа. Бег

1. Бег мелким и широким шагом.
2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.
5. Бег “змейкой” между расставленными предметами.
6. Смешанный бег на месте и в движении.
7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.
8. Бег со средней скоростью 60 м.
9. Бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза).
10. Бег по пересеченной местности (300-500м).
11. Челночный бег (3 раза x 10 м).
12. Бег с сохранением правильной осанки.
13. Свободный непринужденный бег во время игры.
14. Бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
15. Быстрый бег 10 метров (3-4 раза) с перерывами.
16. 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

1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд.
2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров).
6. Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами.
7. Набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м)
8. Метание в движущуюся цель.
9. Катание набивных мячей (1 кг).
10. Перекатывание малого мяча друг другу.
11. Перекатывание малого мяча по кругу (вправо, влево).

12 Перебрасывание мяча друг другу на расстояние 2-4 метров.

13. Перебрасывание мяча и ловля мяча после отскока о землю.

14. Перебрасывание мяча через сетку на высоте 2-х метров.
15. Метание теннисного мяча на дальность по “коридору” (ширина 10м.).
16. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м.) с расстояния 3-4 м с места и с разбега.
17. Броски мяча в кольцо.

Ползание, лазание

1. Произвольное ползание.
2. Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч.
3. Пере ползание через несколько предметов подряд.
4. Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами.
5. Ползание назад.
6. Попытки лазанья по канату (шесту).
7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.
8. Чередование ползания с другими видами деятельности.
9. Ползание по-пластунски.
10. Лазанье по канату, веревочной лестнице.
11. Лазанье по гимнастической стенке, ритмично меняя темп.
12. Ползание по скамейке, бревну.
13. Ползание по полу, траве на четвереньках разноименным и одноименным способом.

14 Ползание по полу “карактицей” вперед, назад.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
5. Бег по наклонной доске на носках.
6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках.
8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища).
9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке.
10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом.
11. Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр

1. Баскетбол.
2. Футбол.
3. Игра на развитие свойств психики.
4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости).
5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр.
6. Игры с элементами борьбы. Игры на развитие органов дыхания.

Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий. Упражнения для формирования правильной осанки

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.
2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.
3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.

4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.
5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук.
6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук.
7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук.
8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу.
9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).
10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом.
11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях.
12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др.
13. 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.
14. 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).
15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, 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:

1. Упражнения на развитие гибкости:

- повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа;
- заведение рук за спину (скрещая пальцы), за голову;
- ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа. Прогобы, назад стоя на коленях;
- садиться между голени 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.

2. 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.

3. 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”.

4. 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.

5. 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 вперед-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 партнера 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 партнера. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на татами 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 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- преподавателю, 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 эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Нравственное воспитание: изучение культуры, традиции и обычаи разных народов, проживающих на территории Западной Сибири и города Новосибирска.

Контрольно переводные нормативы (итоговая аттестация) для группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) по Самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши				Девушки		
				вес. кат. 38 кг	вес. докат. 50 кг	вес. докат. 50 кг	вес. свдо 34 кг	вес. кат. до 43 кг	вес. кат. свдо 43 кг	вес. кат. 43 кг

1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	11,2	11,0	11,4	11,6	11,4	11,9
			2	11,5	11,3	11,7	11,9	11,7	12,1
			1	11,8	11,6	12,0	12,2	12,0	12,4
2.	Выносливость	Бег на 500 м, мин.	3	1,55	2,00	2,10	2,10	2,25	2,30
			2	2,00	2,10	2,20	2,20	2,30	2,35
			1	2,05	2,15	2,25	2,25	2,35	2,45
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	6	6	5	15	15	10
			2	4	4	3	10	10	6
			1	2	2	1	7	7	2
4.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (юноши -10 раз, девушки -8 раз), сек.	3	9,0	10,0	11,0	9,0	10,0	11,0
			2	10,0	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0
			1	11,0	12,0	13,0	11,0	12,0	13,0
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	150	150	150	145	145	145
			2	140	140	140	135	135	135
			1	130	130	130	125	125	125
6.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	20	17	12	15	15	10
			2	15	13	8	10	10	5
			1	10	9	4	5	5	1
7.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	8,6	8,6	8,8	8,8	8,8	9,0
			2	8,8	8,8	9,0	9,0	9,0	9,2
			1	9,0	9,0	9,2	9,2	9,2	9,4

Контрольное тестирование (промежуточная аттестация) для группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. 38 кг	вес. докат. 50 кг	вес. докат. св 50 кг	вес. кат. 34 кг	вес. докат. 43 кг	вес. докат. св 43 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	11,0	10,8	11,2	11,6	11,4	11,9
			2	11,3	11,1	11,5	11,9	11,7	12,1
			1	11,6	11,4	11,8	12,2	12,0	12,4
2.	Выносливость	Бег на 500 м, мин.	3	1,50	1,55	2,05	2,05	2,10	2,25
			2	1,55	2,05	2,15	2,15	2,20	2,30
			1	2,00	2,10	2,20	2,20	2,25	2,35
3.		Подтягивание на перекладине (юноши из виса,	3	8	8	8	15	15	10
			2	6	6	6	12	12	7
			1	4	4	4	9	9	4

	Силовые качества	девушки из виса лежа), раз							
4.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (юноши -10 раз, девушки -8 раз), сек.	3	8,0	9,0	10,0	8,0	9,0	10,0
			2	9,0	10,0	11,0	9,0	10,0	11,0
			1	10,0	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	165	165	165	160	160	160
			2	155	155	155	150	150	150
			1	145	145	145	140	140	140
6.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	22	20	16	17	17	16
			2	17	15	11	12	12	10
			1	12	10	6	6	6	5
7.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	8,2	8,2	8,4	8,4	8,4	8,6
			2	8,4	8,4	8,6	8,6	8,6	8,8
			1	8,6	8,6	8,8	8,8	8,8	9,0
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
		Приёмы борьбы стоя	Бросок через бедро захватом за рукав и пояс сзади						
			Задняя подножка захватом за рукав и ворот						
			Бросок рывком за пятку снаружи разноименной рукой и захватом отворота						
			Боковая подсечка захватом за рукав и отворот						
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание сбоку захватом шеи и рукава						
			Рычаг локтя через бедро рукой						
			Удержание поперек захватом дальней руки						
			Ущемление ахиллесова сухожилия						

Контрольное тестирование (промежуточная аттестация) для группы начальной подготовки 2 года обучения (НП-2) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши				Девушки			
				вес. кат. 42 кг	вес. докат. 54 кг	вес. докат. 54 кг	вес. св. 40 кг	вес. докат. 51 кг	вес. докат. 51 кг	вес. св. 40 кг	вес. докат. 51 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3		
			2	9,9	9,7	10,1	10,3	10,1	10,5		
			1	10,1	9,9	10,3	10,5	10,3	10,7		
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,40	2,50	3,00	2,55	3,15	3,25		
			2	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35		
			1	3,00	3,10	3,20	3,25	3,35	3,45		
3.	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине, раз	3	12	12	12	20	20	20		
			2	9	9	9	15	15	15		
			1	7	7	7	11	11	11		
			3	12	12	12	7	7	7		

4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	2	10	10	10	5	5	5
			1	8	8	8	3	3	3
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	10	10	10	7	7	7
			2	8	8	8	5	5	5
			1	6	6	6	3	3	3
6.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	25	25	25	20	20	20
			2	20	20	20	15	15	15
			1	14	14	14	8	8	8
7.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	180	180	180	165	165	165
			2	170	170	170	155	155	155
			1	160	160	160	145	145	145
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,6	7,6	7,7	7,7	7,7	7,8
			2	7,8	7,8	7,9	7,9	7,9	8,0
			1	8,0	8,0	8,1	8,1	8,1	8,2
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
		Приёмы борьбы стоя	Бросок с захватом руки на плечо						
			Задняя подножка на пятке захватом за рукав и пояс сзади						
			Зацеп изнутри под разноименную ногу захватом за рукав и отворот						
			Бросок захватом двух ног						
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание верхом захватом шеи и рукава						
			Рычаг локтя с захватом руки между ног						
			Удержание со стороны головы захватом пояса						
Узел ногой									

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 1 года обучения (Т-1)

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;
- 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.

Боевое самбо:

- удары руками – прямой боковой, снизу;
- удары ногами – боковой, снизу, с разворота, коленом;
- защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь, защита от ударов ногами;
- защита от ударов ножом сверху, снизу.

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 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, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание 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 гибкости;
- упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

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 партнерам 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.

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.

Теория и методика освоения самбо

Распределение материала по теории для групп на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения представлены в таблице 29.

Соревновательная подготовка

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

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

Контрольно переводные нормативы (итоговая аттестация) для
группу на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 1 года обучения (Т-1) по
самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 42 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. до 40 кг	вес. кат. до 51 кг	вес. кат. до 51 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
			2	9,9	9,7	10,1	10,3	10,1	10,5
			1	10,1	9,9	10,3	10,5	10,3	10,7
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,40	2,50	3,00	2,55	3,15	3,25
			2	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			1	3,00	3,10	3,20	3,25	3,35	3,45
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	12	12	12	20	20	20
			2	9	9	9	15	15	15
			1	7	7	7	11	11	11
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	12	12	12	7	7	7
			2	10	10	10	5	5	5
			1	8	8	8	3	3	3
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	10	10	10	7	7	7
			2	8	8	8	5	5	5
			1	6	6	6	3	3	3
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	180	180	180	165	165	165
			2	170	170	170	155	155	155
			1	160	160	160	145	145	145
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	25	25	25	20	20	20
			2	20	20	20	15	15	15
			1	14	14	14	8	8	8
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,6	7,6	7,7	7,7	7,7	7,8
			2	7,8	7,8	7,9	7,9	7,9	8,0
			1	8,0	8,0	8,1	8,1	8,1	8,2
		Обязательная техническая программа							

9.	Техническое мастерство	Приёмы борьбы стоя	Бросок с захватом руки на плечо
			Задняя подножка на пятке захватом за рукав и пояс сзади
			Зацеп изнутри под разноименную ногу захватом за рукав и отворот
			Бросок захватом двух ног
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание верхом захватом шеи и рукава
			Рычаг локтя с захватом руки между ног
			Удержание со стороны головы захватом пояса
			Узел ногой

Контрольное тестирование (промежуточная аттестация) для групп на учебно- тренировочном этапе (спортивной специализации) 1 года обучения (Т-1) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 42 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. св 54 кг	вес. кат до 40 кг	вес. кат до 51 кг	вес. кат. св 51 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	9,5	9,3	9,7	9,9	9,7	10,1
			2	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
			1	9,9	9,7	10,1	10,3	10,1	10,5
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,40	2,50	3,00	2,55	3,15	3,25
			2	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			1	3,00	3,10	3,20	3,25	3,35	3,45
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	13	13	13	22	22	22
			2	10	10	10	17	17	17
			1	8	8	8	13	13	13
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	12	12	12	7	7	7
			2	10	10	10	5	5	5
			1	8	8	8	3	3	3
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100%	3	10	10	10	7	7	7
			2	8	8	8	5	5	5
			1	6	6	6	3	3	3

		собственного веса, раз							
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	190	190	190	170	170	170
			2	180	180	180	160	160	160
			1	170	170	170	150	150	150
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	27	27	26	21	21	19
			2	22	22	21	16	16	14
			1	17	17	16	11	11	9
8.	Координация	Челночный бег 3х10 метров, сек.	3	7,6	7,6	7,7	7,7	7,7	7,8
			2	7,8	7,8	7,9	7,9	7,9	8,0
			1	8,0	8,0	8,1	8,1	8,1	8,2
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
		Приёмы борьбы стоя	Передняя подсечка с захватом ноги						
			Передняя подножка с односторонним захватом						
			Бросок захватом за разноименный рукав и бедра снаружи (боковой переворот)						
			Бросок захватом руки и одноименной ноги изнутри						
		Приёмы борьбы лёжа	Рычаг колена между ног						
			Ущемления ахиллесова сухожилия, с упором в подколенный сгиб						
			Ущемление икроножной мышцы через голень руками (канарейка)						
			Обратный узел плеча поперёк						

Программный материал для группы на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 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 одноимённой руки и одноименного 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;

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 вперёд;
- 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, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание 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.

Спортивная борьба:

- развитие гибкости и быстроты–забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;
- развитие силы - приседание с партнерам на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках.

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

Другие виды двигательной деятельности- по выбору тренера, 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.

Теоретическая подготовка

Распределение материала по теории для групп на тренировочном этапе 2 года обучения представлены в (Таблице 32).

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Контрольное тестирование (промежуточная аттестация) для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 2 года обучения (Т-2) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. 42 кг	вес. докат. 54 кг	вес. докат. св 54 кг	вес. кат. до 40 кг	вес. кат. до 51 кг	вес. кат. св 51 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	9,3	9,1	9,5	9,7	9,5	9,9
			2	9,5	9,3	9,7	9,9	9,7	10,1
			1	9,7	9,5	9,9	10,1	9,9	10,3
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,35	2,45	2,55	3,00	3,10	3,20
			2	2,45	2,55	3,05	3,10	3,20	3,30
			1	2,55	3,05	3,15	3,20	3,30	3,40
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	14	14	14	24	24	24
			2	11	11	11	19	19	19
			1	9	9	9	15	15	15
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	13	13	13	8	8	8
			2	11	11	11	6	6	6
			1	8	8	8	3	3	3
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	12	12	12	11	10	8
			2	10	10	10	9	8	6
			1	8	8	8	7	6	4
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	200	200	200	180	180	180
			2	190	190	190	170	170	170
			1	180	180	180	160	160	160
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	35	32	29	24	22	21
			2	30	28	24	19	17	16
			1	20	20	19	14	12	11
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,5	7,5	7,6	7,6	7,6	7,7
			2	7,7	7,7	7,8	7,8	7,8	7,9
			1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
		Обязательная техническая программа		Бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень					
				Бросок с обратным захватом двух ног					

9.	Техническое мастерство	Приёмы борьбы стоя	Бросок через плечи "мельница" с колен захватом разноименного ворота и бедра изнутри
			Бросок через грудь захватом туловища сбоку
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание спиной захватом одноименной руки и ноги
			Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног
			Рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею
			Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 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, продвижениях.

Броски в стойке:

- бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноимённой 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 разноимённой 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-болевы на руки, удержания –болевы 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.

Боевое самбо:

- удары ногами с учетом направления, ударных поверхностей их сочетаемости, выполнение ударов из различных стоек;
- защита от ударов локтем, коленом, головой, защита от ударов палкой (другими предметами).

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.

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 учебно-тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение учебной-тренировки, обеспечивающее восстановление –

– средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия учебной-тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 42 кг	вес. кат. до 54 кг	вес. кат. св. 54 кг	вес. кат. до 40 кг	вес. кат. до 51 кг	вес. кат. св. 51 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	8,9	8,7	9,1	9,4	9,3	9,5
			2	9,1	8,9	9,3	9,6	9,5	9,7
			1	9,3	9,1	9,5	9,8	9,7	9,9
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,35	2,45	2,55	3,00	3,10	3,20
			2	2,45	2,55	3,05	3,10	3,20	3,30
			1	2,55	3,05	3,15	3,20	3,30	3,40
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	16	16	16	25	25	25
			2	13	13	13	20	20	20
			1	10	10	10	16	16	16
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке (перекладине), раз	3	15	15	15	8	8	8
			2	13	13	13	6	6	6
			1	8	8	8	3	3	3
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	16	15	13	13	11	9
			2	14	13	11	11	9	7
			1	12	11	9	9	7	5
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	210	210	210	190	190	190
			2	200	200	200	180	180	180
			1	190	190	190	170	170	170
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	35	32	31	28	26	23
			2	30	28	26	23	21	18
			1	25	23	21	18	16	13
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6
			2	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8
			1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
		Обязательная техническая программа							
			Бросок "ножницы"						

9.	Техническое мастерство	Приёмы борьбы стоя	Подхват захватом двух рукавов
			Бросок через голову с упором ногой в живот поперёк
			Подсечка изнутри
		Приёмы борьбы лёжа	Удержание поперек захватом дальнего бедра
			Узел плеча с кувырком вперёд
			Рычаг локтя зацепом ближней руки ногой
			Обратный узел руки заваливая соперника на себя

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) года обучения (Т-4)

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 одноимённую 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 разноимённую 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.

Боевое самбо.

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

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 св 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 передвижении противника) выполнение бросков (контр-бросков) в течение 90 св 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

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

Общая физическая подготовка

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

сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за обусловленный предмет.

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

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).

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.

Контрольное тестирование (промежуточная аттестация) для групп на учебно- тренировочном этапе (спортивной специализации) 4 года обучения (Т-4) по самбо

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши				Девушки		
				вес. кат. 50 кг	вес. докат. 66 кг	вес. докат. 66 кг	вес. свдо 44 кг	вес. кат. до 44 кг	вес. кат. до 56 кг	вес. свдо 56 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	8,3	8,3	8,3	9,2	9,2	9,2	
			2	8,5	8,5	8,5	9,4	9,4	9,4	
			1	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6	
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15	
			2	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25	
			1	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35	
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	16	16	16	28	28	28	
			2	13	13	13	25	23	23	
			1	10	10	10	18	18	18	
4.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической	3	15	13	11	10	9	7	
			2	12	10	8	7	6	5	
			1	9	7	5	4	3	2	

		стенке (перекладине), раз							
5.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	20	17	14	15	13	10
			2	18	15	12	13	11	8
			1	16	13	10	11	9	6
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	220	220	220	195	195	195
			2	210	210	210	185	185	185
			1	200	200	200	175	175	175
7.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	40	37	35	30	27	25
			2	35	32	30	25	22	20
			1	30	27	25	20	17	15
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,4	7,4	7,4	7,5	7,5	7,6
			2	7,6	7,6	7,6	7,7	7,7	7,8
			1	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
		Приёмы борьбы стоя (комбинации)	Бросок через спину захватом ракава и отворота						
			Бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри						
			Подхват бедром изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком						
			Бросок через спину захватом разноименного рукава и одноименной голени						
		Приёмы борьбы лёжа (комбинации)	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						

Программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства (СС)

На данном этапе формируется специализация спортсмена по направлениям: спортивное самбо, боевое 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 сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование ведения противоборства на различных 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).

Боевое самбо.

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, левостойчники, правостойчники, 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.

1–2 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 – полуприседы 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; 11-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, 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.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

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

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

Контрольное тестирование (итоговая аттестация) для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 50 кг	вес. кат. до 66 кг	вес. кат. до 66 кг	вес. кат. до 44 кг	вес. кат. до 56 кг	вес. кат. до 56 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	8,3	8,3	8,3	9,2	9,2	9,2
			2	8,5	8,5	8,5	9,4	9,4	9,4
			1	8,7	8,7	8,7	9,6	9,6	9,6
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			2	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			1	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	16	16	16	28	28	28
			2	13	13	13	25	23	23
			1	10	10	10	18	18	18
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	40	37	35	30	27	25
			2	35	32	30	25	22	20
			1	30	27	25	20	17	15
5.	Сила	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	3	15	13	11	10	9	7
			2	12	10	8	7	6	5
			1	9	7	5	4	3	2
6.	Сила	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100%	3	20	17	14	15	13	10
			2	18	15	12	13	11	8
			1	16	13	10	11	9	6

		собственного веса, раз	64						
7.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	210	210	210	185	185	185
			2	201- 209	201- 209	201- 209	176- 184	176- 184	176- 184
			1	200	200	200	175	175	175
8.	Координация	Челночный бег 3x10 метров, сек.	3	7,6	8,0	8,0	8,0	8,0	8,2
			2	7,8	8,2	8,2	8,2	8,2	8,4
			1	8,0	8,2	8,4	8,4	8,4	8,6
9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							
		Приёмы борьбы стоя (комбинации)	Бросок через спину захватом ракава и отворота						
			Бросок подножка нав пятке с захватом одноименной ноги изнутри						
			Подхват бедром изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком						
			Бросок через спину захватом разноименнго рукава и одноименной голени						
		Приёмы борьбы лёжа (комбинации)	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									
10.	Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта							

Контрольное тестирование (промежуточная аттестация) для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 50 кг	вес. кат. до 66 кг	вес. кат. св 66 кг	вес. кат до 44 кг	вес. кат до 56 кг	вес. кат. св 56 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	8,1	8,2	8,3	8,6	8,6	8,7
			2	8,2	8,3	8,4	9,0	9,0	9,1
			1	8,5	8,5	8,5	9,2	9,2	9,3
2.	Выносливость	Бег на 800 м, мин.	3	2,30	2,40	2,50	2,55	2,55	3,15
			2	2,40	2,50	3,00	3,05	3,15	3,25
			1	2,50	3,00	3,10	3,15	3,25	3,35
			3	21	19	17	12	11	10

			15	18	17	15	10	9	9
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине, раз	1	12	12	12	8	8	8
4.	Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	45	42	40	32	29	25
			2	40	37	35	27	24	20
			1	35	32	30	22	19	15
5.	Силовые качества	Подъем ног до уровня хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	3	16	14	12	11	10	8
			2	13	11	9	8	7	6
			1	10	8	6	5	4	3
6.	Силовые качества	Приседание со штангой (партнером) весом не менее 100% собственного веса, раз	3	20	17	14	15	13	10
			2	18	15	12	13	11	8
			1	16	13	10	11	9	6
7.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек., раз	1	16	16	14	15	15	14
			2	14	14	13	13	13	13
			3	12	12	12	12	12	12
8.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	210	210	210	185	185	185
			2	201-209	201-209	201-209	176-184	176-184	176-184
			1	200	200	200	175	175	175
9.	Техническое мастерство	Необходимо выполнить 8 комбинации приёмов борьбы стоя и лежа							
10.	Спортивное звание	Кандидат в мастера спорта							

-программный материал по организации психологической и воспитательной подготовки.

В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др. 6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности самбиста достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.
3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.
5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи.

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

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.
7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу самбиста. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.
2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.
3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.
4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации*. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.
2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
3. а)кувырки с гирей;
б)через лежащую на ковре гирю; в)через стул, через партнера;
г)упражнения самостраховки при падении на пол.
4. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.
5. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно- оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).
6. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.
7. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.
8. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.
2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например, «Чисто не

проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

Воспитание выдержки

Под *выдержкой* понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся; в) сдерживание игрового азарта;

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

д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

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

Воспитание настойчивости

Под *настойчивостью* понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
5. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
6. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
7. Проведение схваток после проигранных.

Воспитание решительности

Под *решительностью* понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний использовать их.

Решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения.
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.
8. Схваток, которые самбист начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

Воспитание инициативности

Под *инициативностью* понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).
2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).
3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.
4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

5. Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» спарринг-партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.
6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.
7. Большое количество схваток с более слабыми спарринг-партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.
8. Самостоятельное (без опеки тренера) участие спортсмена в соревнованиях и тренировках (в других коллективах).

- Распределение времени в учебно-тренировочные занятия по годам обучения

План-график распределения часов для Начальной подготовки 1-го года обучения

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	10	10	9	11	10	9	9	9	8	7	9	9	110
2.	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	35
3.	Общая физическая подготовка	5	6	6	5	7	7	6	7	6	7	7	7	76
4.	Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
7.	Контрольно – переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	8
8.	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Всего часов		24	22	20	21	22	21	20	22	22	25	21	20	260

План-график распределения часов для этапа начальной подготовки 2-го, 3-го года

№ п.п.	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	12	11	11	10	11	10	11	10	10	10	12	12	130

2.	Специальная физическая подготовка	3	5	71	3	5	4	5	5	4	5	3	5	52
3.	Общая физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	7	8	7	7	8	8	88
4.	Психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	15
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	3
7.	Инструкторская судейская практика	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	2
8.	Контрольно переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
9.	Медицинское обследование	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	4
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Всего часов		26	26	28	26	26	26	25	25	25	27	25	27	312

План-график распределения часов для учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения

[illegible]

8.	Контрольно – переводные испытания	-	2	2	72	-	-	-	-	2	2	-	-	-	8
9.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4
10.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	4
Всего часов		34	35	36	35	34	34	34	35	35	36	34	34		416

План-график распределения часов для учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	17	17	18	20	18	18	17	18	17	18	16	16	210
2.	Специальная физическая подготовка	9	10	10	10	9	8	10	8	8	8	12	12	114
3.	Общая физическая подготовка	11	11	10	10	7	10	10	10	10	10	10	11	120
4.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	2	-	2	-	-	-	2	2	10
8.	Контрольно – переводные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	10
9.	Медицинское обследование	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	6
10.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	1	-	-	-	1	1	-	-	-	1	1	1	6
Всего часов		44	44	44	44	43	42	44	43	42	43	43	44	520

План-график распределения часов для учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	

1.	Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	14	13	13	13	14	13	13	14	160
3.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	11	165
4.	Психологическая подготовка	4	4	3	4	2	2	2	4	2	2	2	4	35
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	28
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	2	-	2	2	-	-	-	-	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	1	2	2	-	-	-	-	2	4	13
8.	Контрольно – переводные испытания	-	2	1	-	-	-	-	-	4	4	-	-	11
9.	Медицинское обследование	3	-	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	7
10.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	-	1	1	1	-	-	-	1	-	1	1	1	7
Всего часов		52	52	52	52	52	51	52	52	52	53	52	52	624

План-график распределения часов для учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	22	25	32	34	28	22	28	24	18	20	20	23	296
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	12	12	16	16	16	16	18	14	10	10	160
3.	Общая физическая подготовка	20	20	8	8	8	10	8	10	10	20	23	20	165
4.	Психологическая подготовка	4	2	3	2	4	2	4	2	2	4	2	4	35
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	28
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	2	1	-	-	4	-	2	2	13
8.	Контрольно – переводные испытания	-	2	-	-	-	2	-	4	3	-	-	-	11

9.	Медицинское обследование	3	-	-74	-	-	2	-	-	2	-	-	-	7
10.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	-	1	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	7
Всего часов		61	62	60	60	61	60	60	60	60	62	60	62	728

План-график распределения часов для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Технико-тактическая подготовка	34	36	38	36	35	35	36	36	35	36	35	36	428
2.	Специальная физическая подготовка	18	19	17	18	22	20	21	19	20	18	21	25	238
3.	Общая физическая подготовка	11	10	12	14	12	14	14	14	9	8	12	10	140
4.	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	38
5.	Теоретическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
6.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	6
7.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольно-переводные испытания	4	4	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	16
9.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	-	-	1	3	-	-	2	2	-	-	2	-	10
10.	Медицинское обследование	4	-	-	-	2	-	-	-	-	4	-	-	10
Всего часов		78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

Распределение материала по теории для групп на этапе начальной подготовки 1 года обучения по самбо

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества.

2.	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Сведения о развитии самбо. Лучшие спортсмены школы.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.
4.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания	Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина и травмы.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля.
6.	Основы техники и тактики	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания и удушающие приемы. Терминология самбо.
7.	Основы методики обучения и тренировки	Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность.
8.	Общая и специальная физическая подготовка	Направленность общей и специальной физической подготовки самбиста.
9.	Понятие о планировании.	Построение разминки в самбо.
10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.
11.	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
12.	Правила соревнований	Значение соревнований их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей.
13.	Места занятий. Оборудование инвентарь	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. и Форма самбо.
14.	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках. Страховка и самостраховка.
15.	Зачеты	

Распределение материала по теории для групп на этапе начальной подготовки 2 года обучения по самбо

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в системе образования. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
2.	Краткий обзор развития самбо	Развитие борьбы в России. Борьба, как форма проявления силы и ловкости народов нашей страны.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Краткие сведения о строении человека. Костно-мышечная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

4.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные, самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.
6.	Основы техники и тактики	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях.

Распределение материала по теории для групп на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе 1 года обучения по самбо

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт.	Физическая культура - часть общей российской культуры. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2.	Краткий обзор развития самбо	Борьба самбо, как средство физического воспитания. Краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Сердце и сосуды. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды.
4.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания.	Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям самбо.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления ВК в Учреждении. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена.
6.	Общие понятия о технике и тактики самбо.	Способы совершенствования выполнения приёмов. Параметры техники (активность, эффективность, результативность). Классификация приёмов самбо. Понятие о тактике.
7.	Основы методики обучения.	Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.
8.	Физическая подготовка.	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
9.	Понятие о планировании тренировочного процесса.	Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.

10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
11.	Морально-волевая подготовка.	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.
12.	Правила соревнований.	Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований: личные, командные, лично-командные.
13.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Зал борьбы (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Проверка исправности инвентаря
14.	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях Страховка и самостраховка.
15.	Зачеты	

Распределение материала по теории для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 2 года обучения по самбо

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт.	Выступления российских спортсменов на международных состязаниях.
2	Краткий обзор развития самбо.	Итоги и анализ соревнований на первенство России, Европы, мира.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Кровотечение и их виды. Способы остановки кровотечений. Перевязки, положения первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевязка пострадавшего.
4	Гигиенические знания.	Методы личной и общественной профилактики, предупреждение заболеваний.
5	Врачебный контроль и самоконтроль.	Самоконтроль. Пульс, сон, аппетит. Антропологические наблюдения (вес, длина тела, плеча, голени, ручная и станковая динамометрия).
6	Общие понятия о технике и тактики самбо.	Тактические действия при подготовке бросков. Нарушение равновесия, обманные действия, маневрирование, сковывание.
7	Основы методики обучения.	Методы обучения и их взаимосвязь. Педагогические принципы обучения. Пути устранения ошибок при обучении.
8	Физическая подготовка.	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
9	Понятие о планировании тренировочного процесса.	Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость,

		гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
11	Морально-волевая подготовка.	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества
12	Правила соревнований.	Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Информация о соревнованиях. Места проведения соревнований. Участники, представители, капитаны команд. Медицинское обслуживание соревнований.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по их назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале. Зал борьбы (размеры, подсобные помещения).
14	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях самбо и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка. Требования к оборудованию зала. Температура зала, освещение.
15	Зачеты	

Распределение материала по теории для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) 3 года обучения по самбо

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт.	Общественные, государственные организации и органы управления физической спортом в России.
2.	Краткий обзор развития самбо	Основные этапы формирования и развития самбо.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Физические упражнения и нервная система. Нервные клетки. Центральная нервная система. Рефлекс (условный и безусловный).
4.	Гигиенические знания.	Особенности питания при занятиях самбо Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Утомление, усталость и перетренированность.
6.	Общие понятия о технике и тактике самбо.	Тактическая активность. Средства подавления активности противника (сковывание, опережение, перемещение противника.
7.	Основы методики обучения.	Формы организации занятий. Дневник самоконтроля
8.	Физическая подготовка.	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.
9.	Понятие о планировании тренировочного процесса.	Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Этапы подготовки.

10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Мышечная деятельность. Формирование двигательных навыков в процессе тренировки. Повышение функциональных возможностей организма.
11.	Морально-волевая подготовка.	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки.
12.	Правила соревнований.	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.
13.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание.
14.	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях самбо и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка. Требования к оборудованию зала.
15.	Зачеты	

Распределение материала по теории для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 4 года обучения по самбо

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт.	Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
2.	Краткий обзор развития самбо	Анализ выступления самбистов на всероссийской и международной арене.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Физические упражнения и кровеносная система. Система сосудов и полостей. Физические упражнения и пищеварительная система. Ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкие и толстые кишки. Физические упражнения и нервная система.
4.	Гигиенические знания.	Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Причины травматизма, оказание первой помощи на занятиях по самбо. Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе занятий Утомление, усталость и перетренированность.
6.	Общие понятия о технике и тактике самбо.	Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приёмов: толчком, рывком, тягой, заведением. Предугадывание вероятных действий противника Тактическая активность самбиста (выполнение приёмов в начале, в середине или в конце поединка).
7.	Основы методики обучения.	Средства и методы тренировки, особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и её значение. Утренняя гимнастика.
8.	Физическая подготовка.	Разновидности схваток для развития специальных физических качеств.
9.	Понятие о планировании тренировочного процесса.	Объём и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий самбиста.

10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	Утомление, перенапряжение, перетренировка. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели работоспособности.
11.	Морально-волевая подготовка.	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки.
12.	Правила соревнований.	Дисквалификация. Взаимодействие судей. Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности
13.	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.
14.	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Страховка, самостраховка.
15.	Зачеты	

Распределение материала по теории для групп на этапе спортивного совершенствования мастерства (ССМ) по самбо

№ п/п	Тема	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт	Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации
2.	Краткий обзор развития самбо.	Основные этапы формирования и развития самбо. Актуальные вопросы развития самбо.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Физические упражнения и кровеносная система. Система сосудов и полостей. Физические упражнения и пищеварительная система.
4.	Гигиенические знания. Режим дня и питания.	Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Причины травматизма, оказание первой помощи на занятиях по самбо. Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе занятий Утомление, усталость и перетренированность.
6.	Основы техники и тактики самбо.	Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приёмов: толчком, рывком, тягой, заведением. Предугадывание вероятных действий противника
7.	Основы методики обучения	Средства и методы тренировки, особенности построения занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и её значение. Утренняя гимнастика.
8.	Общая и специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов, развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Разновидности схваток для развития специальных физических качеств.

9.	Планирование учебно-тренировочного процесса	Объём и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий.
10.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Утомление, перенапряжение, перетренировка. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели работоспособности.
11.	Морально-волевая подготовка	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки.
12.	Правила соревнований	Дисквалификация. Взаимодействие судей. Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности.
13.	Места занятий. Оборудование инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.
14.	Техника безопасности и правила поведения	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Страховка, самостраховка.

4.3 Медицинские требования к обучающимся по Программе

Для прохождения обучения по Программе спортивной подготовки по виду спорта самбо допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

ГАУ ДО НСО «СШ Самбо» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К выполнению учебно-тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку.

Деятельность самбистов в процессе обучения — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции.

Согласно схеме, возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. В рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе представлены границы возрастных периодов таблице.

Возрастные периоды предпрофессиональной подготовки по виду спорта самбо

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)

Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)
--------------------------	---------------------	---------------------

На организацию спортивной деятельности самбистов 10 - 17-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме спортсменов различают возрастные периоды: 8 -12 лет (мальчики) и 8 - 11 лет (девочки) — второе детство; 13 – 16 лет (мальчики) и 12 – 15 лет (девочки) — подростки.

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися самбо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры успешно формируют смешанные группы среди самбистов 10 -12 лет.

Сложности с организацией учебного процесса возникают при занятиях самбо у девочек 12 -15-летнего возраста и у мальчиков 13 -16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения.

Существуют представления не только о биологическом возрасте, но и о двигательном возрасте как степени совершенства в выполнении человеком естественных движений тела и той их сумме, которой он обладает на момент времени, оцениваемый хронологическим или паспортным возрастом.

Нормирование двигательной активности проводится с учетом возрастнo- биологических особенностей детей и социально-экологических условий их жизни.

Потребность организма в движениях и двигательные качества как воспитываются, так и наследуются. Установлена определенная этапность развития двигательных качеств. Кроме того, существуют критические периоды в их развитии, на протяжении которых средства избирательно направленного физического воспитания могут дать максимальный эффект. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями детей; она неодинакова для разных двигательных качеств. Если рассматривать школьный период жизни (7-17 лет), то у девочек критические периоды развития смещены в основном к более раннему возрасту (9-12 лет), а у мальчиков распределяются довольно равномерно. Критический период для развития скоростных качеств у детей обоего пола приходится на более ранний период жизни, чем для выносливости и силы.

Активный прирост двигательных качеств отмечается в период, предшествующий половому созреванию. Например, прирост мышечной силы (по разным группам мышц) у девочек происходит между 10-12 годами, а у мальчиков между 13 и 14 годами. Половые различия объясняются тем, что у девочек половое созревание наступает раньше, чем у мальчиков.

Двигательная активность и двигательные качества детей и подростков находятся в связи с биологическим возрастом. Характер этой связи зависит от возрастного периода, двигательного качества и степени биологической зрелости. Скоростные качества находятся, как правило, в обратной связи с показателями биологического возраста, а силовые качества и выносливость - в прямой. В период роста и развития организма взаимосвязь показателей двигательного и биологического возраста обусловлена действием общих факторов онтогенеза - наследственности и среды. По завершении подросткового возраста эта взаимосвязь ослабевает и приобретает выборочный характер. Например, длина тела юноши не обнаруживает связи с развитием его силовых качеств в отличие от массы тела, в состав которой входит мышечный компонент.

Гармоничность и дисгармоничность развития характерны не только для размеров тела, но и для выраженности двигательных качеств. Мальчики характеризуются большей уравновешенностью, большей гармонией двигательного развития, чем девочки.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества (Таблица №7).

82
 Специфика спортивной деятельности определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Предметное содержание деятельности составляют:

- мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель - представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предмет деятельности есть ее действительный мотив (вещественный или идеальный), а за ним всегда стоит потребность. Занятия самбо могут удовлетворять различные потребности детей, подростков, девушек, юношей: укрепить здоровье, достигнуть физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий самбо. Формирование цели не происходит у них одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны борцов детско-юношеского возраста.

Сенситивные периоды развития физических качеств (по В.П. Филину, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды														
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Быстрота движений				м д	м д	м д	д	д		д	д				
Быстрота реагирования				м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д	м				
Максимальная частота движений	м д	м д	м д	м д	м д	м д									
Сила							д	д		м	м		д	м д	м
Скоростно-силовые						д	д	д	д		м	м			
Выносливость аэробная (общая)					м	м д	м д	м д	м д	м	м	м			
Выносливость силовая (динамическая)				д	д	д	д	м д	м д	м д	д				
Выносливость скоростная									м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д
Гибкость	м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д				
Координационные способности				м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д	м д				
Способность к ориентированию в пространстве				м д	м д	м д	м д			м д	м д	м д			
Способность к динамическому равновесию												м		д	
Способность к перестроению питательных действий				м д	м д	м д	м д	м д	д	м	м	м	м		
Способность к ритму				м д	м д	м д	м д	м д	м	м					
Способность к расслаблению							м д	м д	д		м д	м д			
Точность							м д	м д			м д	м д			

Предметное содержание учебно-тренировочной ⁸⁴ соревновательной деятельности различается. Предметом учебно-тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо показано в таблице. Развитие самбо как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в самбо влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	Значительное
Мышечная сила	Значительное
Вестибулярная устойчивость	Значительное
Выносливость	Значительное
Гибкость	Среднее
Координационные способности	Среднее
Телосложение	Незначительное

4.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса

Требования к проведению учебно-тренировочных занятий

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего учебного года.

Расписание занятий (тренировок) составляется спортивной школой по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима учебных-тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах возлагается на тренера-преподавателя. Допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только после допуска врача. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по самбо.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку группы занимающихся перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются или допускаются после дополнительной индивидуальной разминки.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверхустановленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть администрации ГАУ ДО НСО

«СШ Самбо» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается. Во время спортивной подготовки и в

соревновательный период тренер-преподаватель⁸⁵ несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся. Тренер-преподаватель должен устранить условия, мешающих или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, а в случае невозможности — это сделать - отменить занятие. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за обучающимися и вовремя исправлять ошибки.

Спортсмены спортивной школы должны регулярно знакомиться с инструкцией по технике безопасности и неукоснительно ее соблюдать.

- Общие требования безопасности.

- 1.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются;
- 1.2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который незамедлительно принимает меры по оказанию помощи пострадавшему (вызывает скорую медицинскую помощь) и сообщает об этом администрации Учреждения.
- 1.3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать последовательность выполнения упражнений, выполнять команды тренера-преподавателя.

- Требование безопасности перед началом занятия.

2.1. Надеть спортивную форму (соответствующую виду спорта). Спортивная форма должна использоваться только для занятий, быть чистой и аккуратной. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру, длинные волосы должны быть подобраны или сплетены в косичку.

- Требования безопасности во время занятия.

- 3.1. Вход обучающихся в зал и занятия разрешаются только в присутствии и под руководством тренера.
- 3.2. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
- 3.3. При выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки, сохраняя интервал спереди и слева, справа, возвращаться на исходную позицию строго вдоль зала.
- 3.4. При выполнении технических действий и во время тренировочных схваток соблюдать основные приемы самостраховки:
 - при проведении броска поддерживать партнера и тем самым смягчать удар при его падении;
 - контролировать выполнение действий партнера;
 - выполнять броски от центра к краю ковра;
 - после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
 - не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
 - прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
 - прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера-преподавателя или судьи;
 - при падении не упираться прямыми руками о ковёр;
 - не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
 - не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами.
- 3.5. Обеспечение безопасности падения партнера - обязанность каждого занимающегося.

3.6. При изучении болевых приемов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.

3.8. Не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

- Требование безопасности по окончании занятия.

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

4.2. Принять душ.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта самбо;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- на соревнования, занимающиеся допускаются при наличии обязательного медицинского страхования от несчастного случая.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1. Особенности спортивного и боевого самбо

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями, реализующими 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 по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

Организация учебно-тренировочного процесса по самбо осуществляется в специализированном зале на борцовском ковре. Самбо имеет два направления: спортивное самбо, боевое самбо.

Спортивное самбо характеризуется демонстрацией бросковой техники и применением болевых приемов на руки и ноги.

Основные правила самбо:

В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.

Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.

Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 8 баллов больше соперника. В боевом самбо, где к соревнованиям допускается молодежь с 14 лет, помимо всего арсенала спортивного самбо включается ударная техника руками, ногами и удушающие приемы.

Система подготовки представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Организация учебно-тренировочного процесса строится по этапам и периодам в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- система отбора и спортивной ориентации представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо, и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- учебно-тренировочный процесс направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, а также включает в себя обязательное, систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- соревновательный процесс, учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов, в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемых спортивной школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Новосибирской области;

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная форма самбиста обладает рядом уникальных признаков, благодаря которым ее трудно спутать с костюмом представителя какого-то другого единоборства. Она состоит из четырех элементов — куртки (самбовки), пояса, эластичных шорт и специальной обуви (борцовок). Этот комплект функционален, красив и обеспечивает защиту от травм.

Спортивная экипировка лиц, проходящим обучение по программе предпрофессиональной подготовки должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения предпрофессиональной подготовки представлены в таблице.

Требования к экипировке

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	1	1	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты самбо	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	3	0,20
	(красные и синие)		на занимающегося								
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося			1	1	1	1	1	1

			ся	89							
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося		1	1	1	1	1	1	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения обучения.

№ 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 спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет нож	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные разной высоты (120, 130, 140, 150, 160 см)	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
25.	Палка	штук	10
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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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).

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта Российской Федерации № 1073 от 24.03.2023г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
 2. Приказа Минспорта России № 1125, от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденный приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1073;

Учебно-методическая литература

1. Самбо примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских 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 лёжа⁹¹. Нападение. – М.: ФиС, 1982г.
7. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – М.: ФиС, 1983г.
8. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995г.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова, - Изд. 5-е, испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002г.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорта, 1976г.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996г.
12. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
13. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико- практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свыше года	До тре х лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	8-10	12-14	18	22-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		6-12		2-4	
1.	Общая физическая подготовка	67-86	87-127	106-125	165-175	115-145	186-243
2.	Специальная физическая подготовка	35-52	52-65	78-117	160-176	225-265	290-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	3	4	6	6	6
4.	Техническая подготовка	83-100	100-123	134-145	181-206	191-234	185-284
5.	Тактическая подготовка	27-41	30-52	64-70	125-131	228-265	222-304
6.	Теоретическая подготовка	11-15	15-17	17-23	28-29	38-45	54-78
7.	Психологическая подготовка	4-8	9-12	17-23	35-36	38-44	44-67
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-6	8-10	11-12	14-18	18-24
9.	Инструкторская практика	0	2-4	5-7	4-8	12-14	12-24
10.	Судейская практика	0	0-2	5-7	9	0	0

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	93 4-6	7-8	8-10	10-16
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	4-6	7-8	8-10	10-16
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Приложение 2.

2.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1. 1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2. 1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		- ... 94	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

Приложение 3.

План антидопинговых мероприятий

Тип мероприятия	Целевая аудитория	Темы	Ответственный	Сроки проведения
Организация, актуализация раздела АНТИДОПИНГ	Спортсмены Тренер-преподаватель Персонал спортсмена	Антидопинговое обеспечение	Ответственный за антидопинг в СШ Самбо	По мере необходимости
Организация, актуализация стенда АНТИДОПИНГ	Спортсмены Тренер-преподаватель Персонал спортсмена	Антидопинговое обеспечение	Ответственный за антидопинг в СШ Самбо	По мере необходимости
Прохождение антидопингового онлайн-курса обучения на портале РУСАДА с получением антидопингового сертификата	Прохождение антидопингового онлайн-курса обучения на портале РУСАДА с получением антидопингового сертификата	Антидопинг курс https://rusada.ru/education/online-training/	Самостоятельно под контролем ответственного за антидопинг в ФСО / тренер-преподаватель	В течении всего года) при зачислении в группы, приеме на работу, окончание действия сертификата
Беседа/занятие с ознакомлением с ОАП под роспись	Тренер-преподаватель спортсмены	ОАП	Ответственный за антидопинг в «СШ Самбо», врач	При зачислении, приеме на работу, изменения в нормативной

		96		базе
Игра / занятие «Веселые старты»	Спортсмены -вид спорта- самбо -10-12 лет	«Честная борьба»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
Игра / занятие «Веселые старты»	Спортсмены -вид спорта- самбо -возраст-12-14 лет	«Честная борьба»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
Игра / занятие «Веселые старты»	Спортсмены -вид спорта- самбо -возраст-10-12 лет	«Честная борьба»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
Теоретическое занятие	Тренеры- преподаватели , спортсмен ы -вид спорта- самбо -возраст-12-16 лет	«Виды нарушений антидопинговых правил»;	Ответственный в регионе	1-2 раза в год
Теоретическое занятие	Спортсмены -вид спорта- самбо -возраст-10-16 лет	Запрещенный список. ТИ. Проверка лекарственных препаратов	Тренер- преподаватель Врач	1 раз в месяц
Теоретическое занятие	Спортсмены -вид спорта- самбо -возраст-16-20 лет	Запрещенный список. ТИ. Проверка лекарственных препаратов	Тренер- преподаватель Врач	1 раз в месяц
Теоретическое занятие	Спортсмены -вид спорта- самбо -возраст-18 и старше	Запрещенный список. ТИ. Проверка лекарственных препаратов	Тренер- преподаватель Врач	1 раз в месяц
Теоретическое занятие	Спортсмены -вид спорта- самбо -возраст 10 и старше	Запрещенный список. ТИ. Проверка лекарственных препаратов	Тренер- преподаватель Врач	1 раз в месяц

Антидопинговая викторина	Спортсмены -вид спорта-самбо -12-16 лет -наименование спорт. события	«Выигрывай честно»	Ответственный в регионе	1-2 раза в год
Родительское собрание	Родители спортсменов -вид спорта-самбо -возраст 10-18 лет	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Родительское собрание	Родители спортсменов -вид спорта -возраст 10-18 лет	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватель	1-2 раза в год
Семинар /вебинар	Тренер-преподаватель -этап подготовки-НП.	«Видынарушений антидопинговых правил» и /или "Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный в регионе	1-2 раза в год
Семинар /вебинар	Тренер-преподаватель -этап подготовки Т, ССМ	«Видынарушений антидопинговых правил» и /или "Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный в регионе	1 раз в год
Вебинар	Тренер-преподаватель	Фармакологическое использование медицинских препаратов, не включенных в «Запрещенный список WADA», предотвращения случаев применения запрещенных субстанций и методов	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе / РУСАДА	1-2 раза в год
Теоретическое занятие	Спортсмены этапа начальной подготовки	«Ценности спорта»	Ответственный в регионе	. 1-2 раза в год

4.3 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/0 свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта		99	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ. КЛАССИФИКАЦИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ.
	Учет соревновательно	≈	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	й деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	10	спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	ПОНЯТИЕ ТРАВМАТИЗМА. СИНДРОМ «ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ». ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	10 декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося многокомпонентный процесс	как ≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования функциональное и структурное ядро спорта	как ≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И ПУТИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО, НРАВСТВЕННОГО, ПРАВОВОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ПАТРИОТИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ. ПРАВОВОЕ ВОСПИТАНИЕ. ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
				Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	10 ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.