

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 протокол № 1

Утверждено
Директор МАУ ДО «Спортивная
школа № 5»
Директор _____ О.Е. Соловьев
Приказ от 31.08.2023 № 216

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

Возраст обучающихся: 10 лет и старше

на этапе начальной подготовки	- 3 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	- 5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства	- без ограничения

Разработчики программы:

Костина Ю.В., инструктор-методист,
Доровских С.Б., Муратова Э.Э.,
тренеры-преподаватели и др.

Тамбов 2023

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 № 1073 (далее – ФССП).

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.

Для достижения цели решаются следующие задачи.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "весовая категория";
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Наименования спортивных дисциплин в соответствии Всероссийский реестр видов спорта

Самбо	079	000	1	5	1	1	Я	весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
								весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
								весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
								весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
								весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
								весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
								весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
								весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
								весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
								весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
								весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
								весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
								весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
								весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
								весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
								весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
								весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
								весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
								весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
								весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
								весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
								весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
								весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
								весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
								весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
								весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
								весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
								весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
								весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
								весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
								весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
								весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
								весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
								весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
								весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
								весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н

	весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
	весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
	весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
	весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
	весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
	весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
	весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
	весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
	весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
	весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
	весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
	командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
	абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо

силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО, разработанного при активном участии В.С. Ощепкова.

Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, который получил широкую государственную поддержку. На 1990-е годы пришелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эффектные приемы карате, айкидо, ушу и т.д. Ранее находившиеся под запретом государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения. Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника). Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо.

В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо». 2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации.

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества, самбо развивается в 80-х субъектах Российской Федерации.

Виды и стили

Как уже было сказано, самбо делят на два вида: спортивное и боевое. Также существует искусство самообороны.

Спортивное самбо, немного напоминающее дзюдо, доступно абсолютно всем. Именно оно распространено в качестве вида спорта по всему миру.

Боевое самбо представляет из себя систему, которой обучают полицию и армию. В нем используют запрещенные и травмоопасные приемы, которые в

спортивном виде недопустимы. В боевом самбо также разрешается совершать приемы с оружием.

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

Спортивная подготовка по виду спорта «самбо» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

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

Зачисление на этап спортивной подготовки осуществляется по результатам индивидуального отбора в соответствии с установленными нормативами.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

1) учебно-тренировочные группы по виду спорта «самбо» на этапах спортивной подготовки формируются учетом:

– возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);

- объема недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «самбо».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) уровень подготовки спортсменов в составе одной группы не может превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

4) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в ФССП.

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

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	ГСС-1
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	14	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	728	936

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

– не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

– не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

– обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – это теоретические, организационные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

N 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	-	14	14	14

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

Для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) учреждение формирует количественный состав обучающихся с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - это состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся

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

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

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

Учащиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

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

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	ГСС-1
1.	Общая физическая подготовка	112	112	168	120	120	144	167	112
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	66	124	124	144	175	243
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	5	16	16	19	29	47
4.	Техническая подготовка	112	112	164	172	172	212	197	215
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	35	51	68	68	81	116	253
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	5	10	10	12	15	19
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	9	10	10	12	29	47
Итого		312	312	468	520	520	624	728	936

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, формирование высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, воли и ответственности.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

№ 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;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации данного плана предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования баскетболистами запрещенных в

спорте субстанций и методов. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте; опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс; раскрытие перед юными волейболистами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств); формирование более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов; воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц

пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода учащимися, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период, Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

проведение допинг-контроля;

установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Разработка программы Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение

			информации на официальном сайте в сети «Интернет»
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Составление отчета о проведенном мероприятии, размещение информации на официальном сайте в сети «Интернет»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков осуществляется начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки. Она проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по самбо. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки представлено в Таблице 8

Таблица 8.

План мероприятий инструкторской и судейской практики

Этап спортивно й подготовки	Рекомендации по проведению
УТГ-1 УТГ-2	<ul style="list-style-type: none"> -владеть принятой самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; -овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная изаключительная части; -овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия).
УТГ-3	<ul style="list-style-type: none"> необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
УТГ-4 УТГ-5	<ul style="list-style-type: none"> - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

ССМ-1	<ul style="list-style-type: none"> - уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
ССМ-2	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение учащихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с положениями федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 9.

Таблица 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ пп	Этап спортивной подготовки	Наименование мероприятия	Сроки проведения
	Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

		Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
		Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
		Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
		Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
		Применение медико-биологических средств	В течение года
		Применение педагогических средств	В течение года
		Применение психологических средств	В течение года
		Применение гигиенических средств	В течение года

Врачебно-педагогические наблюдения – это исследования, которые проводятся совместно врачом и педагогом в процессе учебно-тренировочных занятий с целью оценки воздействия оказываемых физических нагрузок на организм занимающихся (спортсмены, учащиеся). Основной целью врачебно-педагогических наблюдений является достижение наивысшего спортивного результата и сохранение удовлетворительного состояния его здоровья.

Предварительные медицинские осмотры проводятся до начала занятий спортом, при определении допуска к мероприятиям.

Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) проводятся в зависимости от этапа обучения один либо 2 раза в год и включают исследования, установленные приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки		
Кратность	Врачи-специалисты	Лечебное учреждение
1 раз в 12 месяцев	Педиатр в случае установления I или II группы здоровья. Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Поликлиника по месту жительства
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		
1 раз в 12 месяцев	Педиатр Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям)	ТОГБУЗ «ВФД»

	Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства		
1 раз в 6 месяцев	Педиатр Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	ТОГБУЗ «ВФД»

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

III. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «самбо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

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

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

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30		-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

	перекладине 90 см				
--	-------------------	--	--	--	--

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
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	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд",		

	трех лет)	"первый юношеский разряд"
--	-----------	---------------------------

Таблица 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

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

Программный материал для учебно-тренировочных групп на этапе начальной подготовки

1 года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре и спорте. Роль физической культуры в общем развитии подростка.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Самбо

Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за куртку самбо, за куртку самбо и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечье, плеча). Падения – на бок, на спину, на живот, падение через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отталкивание партнера. Усилия самбиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга левой), усилия самбиста направлены на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Специальные навыки

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

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться

Психологическая подготовка

Из арсенала самбо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии самбо.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета самбо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Спортивное и специальное оборудование

Занятия по самбо проводятся на ковре или нескольких коврах. Размер ковра не менее 6х6 м., толщина не менее 5 см и не более 15 см.

Ковры должны быть отдалены от стен и друг от друга на расстояние не менее 150 см. Если ковры располагаются ближе или вплотную к стене, её необходимо закрыть защитными матами на высоту не менее 150 см. Вокруг ковра кладутся отличающиеся от него по цвету защитные дорожки или коврики шириной 100 см и толщиной не менее 3 см.

2 года обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Краткий обзор развития самбо. Краткие сведения о строении организма. Понятие о гигиене. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники. Основы методики обучения. Общая и специальная подготовка самбиста.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища.

Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение — круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений.

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90° и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Самбо

Совершенствование стоек – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Совершенствование передвижений – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за куртку самбо, за куртку самбо и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечье, плеча). Совершенствование падений – на бок, на спину, на живот, падение через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отталкивание партнера. Усилия самбиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга левой), усилия самбиста направлены на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Специальные навыки

Совершенствование техники и тактики. Тактика выполнения захватов.

Тактическая подготовка приемов: подавление (силой, амплитудой движения, быстротой, выносливостью, ловкостью – использованием различной координации движений).

Тренировочные схватки различной продолжительности (4-8 минут) с партнерами, различными по весу, росту, уровнем подготовленности.

Применение изученных технических и тактических действий.

Психологическая подготовка

Из арсенала самбо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии самбо.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета самбо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Спортивное и специальное оборудование

Ковер не менее 6х6 м., толщина не менее 5 см и не более 15 см.

Ковры должны быть отдалены от стен и друг от друга на расстояние не менее 150 см. Если ковры располагаются ближе или вплотную к стене, её необходимо закрыть защитными матами на высоту не менее 150 см.

Куртка самбиста — специальная куртка, в которой проводятся соревнования по борьбе самбо городского масштаба и выше.

Ботинки самбиста должны изготавливаться в виде носка с разрезом по подъему.

Тренировочные мешки.

Подсобный инвентарь:

- набивные мячи разных размеров и разного веса, теннисные мячи (или резиновые соответствующего размера);
- гантели по 2, 3, 4 и 5 кг;
- весовые гири по 16, 20 и 32 кг;
- штангу;
- гимнастические кольца и канат;
- гимнастическую стенку.

На месте занятий или в раздевалке должны быть медицинские весы.

3 год обучения

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Роль детского и юношеского спорта

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Краткие сведения о строении и функции организма. Закаливание организма. Самоконтроль и врачебный контроль. Основы техники и тактики самбо. Общая и специальная подготовка самбиста. Правило соревнования. Морально – волевая подготовка. Зарождение и развитие борьбы самбо. Место занятий. Оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища.

Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа, сидя на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение — круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным

положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений.

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90° и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Техническая подготовка

Стоя

Бросок захватом ноги (захватом голени с упором в колено изнутри; обратным захватом изнутри).

Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку в сторону).

Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону; без отрыва от ковра; сталкиванием).

Защиты: отставить ноги назад; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего, при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия – рывок; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка (захватом руки двумя руками; захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу, упереться коленом

в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Бросок обратным захватом ног.

Защиты: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу; увеличить дистанцию.

Ответный прием: подхват.

Передняя подножка (захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги.

Ответные приемы: передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава; захватом рукава и отворота).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрытия вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Передняя подсечка (захватом рукава и проймы, захватом рукавов).

Защиты: сгибая ногу, перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, отхват с захватом ноги.

«Ножницы» (подбив голенью, «ножницы» под одну ногу).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой, наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и проймы, захватом рукава и пояса).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и,

отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги, задняя подсечка на пятке.

Подсад (подсад изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную); зацепить ногу ногой.

Ответный прием: бросок через грудь.

Бросок через голову (упором голенью в живот, скрещивая руки, упором в бедро).

Защиты: выпрямиться, приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующего.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (заведением).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу, отклониться назад; Перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсед снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи, садясь).

Защиты: отставить ногу назад, опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием (против основного варианта); удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив (обвив садясь).

Защиты: отставить ногу назад, сводя колени; опереться в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад подсадом, накрывание у удержания; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой изнутри; зацеп стопой за отставленную ногу).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

Боковое бедро.

Защиты: захватить пояс, пригнуться, сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего (после ее отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (перехват) (бросок захватом одноименного бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, опереться голенью в бедро, зацепить ногу проводящего, присесть, отставить атакующую ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри,

зацеп изнутри; обвив.

Бросок через плечи захватом руки и одноименного бедра изнутри («мельница»).

Защиты: отставить захватываемую ногу и опереться грудью в плечо атакующего; опереться в плечо руками, зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Бросок через спину (со скрестным захватом отворотов; становясь на колени; скрещивая захваченные руки).

Защиты: захватить пояс, прогнуться, сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь.

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска; захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответные прием: зацеп изнутри.

Выведения из равновесия толчком.

Защиты: выпрямиться, отставить ногу.

Ответные приемы: бросок через голову; передняя подсечка с падением; бросок обратным захватом ног.

Лежа

Удержание сбоку (без захвата шеи, сбоку лежа).

Защиты: опереться голенью и предплечьями в атакующего; повернуться на живот.

Уходы: отжимая голову ногой; садясь; перетаскивая через себя.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руки между ног.

Удержание поперек (с захватом ближнего бедра).

Защиты: оттолкнуть атакующего голенью и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом одной руки и шеи).

Защиты: оттолкнуть руками и ногами противника; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращение в сторону с захватом пояса; вращение в сторону захватом руки, отжимая голову.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание с плеча.

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижиматься грудью и, захватывая руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание с плеча.

Удержание верхом (с захватом рук).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего; вращение на живот.

Уходы: продвижение рук под ноги и сбрасывание с себя; (через голову), сбрасывание в сторону; скованные руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом рук и зацепом ноги снаружи).

Защиты: выпрямить руки, поджать ноги к груди, соединить бедра, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через бедро (от удержания со стороны головы).

Защиты: захватить пояс атакующего; сцепить свои руки, развернуться грудью к атакующему и прижать локоть захваченной руки к коврику, сняв его с бедер противника рывком к себе; развернуть руку ладонью к коврику и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх); соединить руки между ног атакующего.

Уходы: перебросить противника через себя, упираясь руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Уход: перебросить противника через себя, упираясь руками в туловище.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (снизу).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья, соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уход: прижимаясь к туловищу противника, освободиться от захвата.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек (захватывая запястье одноименной руки).

Защиты: повернуть (пронировать) руку ладонью к коврику и согнуть ее; супинировать руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее.

Уход: забегание в сторону захваченной руки.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (от удержания верхом; захватывая предплечье изнутри; накладывая ногу на шею; не перенося ногу через туловище).

Способы разъединения сцепленных рук (подводя две руки; подводя одну руку и накладывая другую сверху; подтягивая локоть дальней руки).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к коврику; поворачиваясь грудью к атакующему, вывести голову на ногу атакующего.

Уходы: забегание (через мост) в сторону захваченной руки.

Ответный прием: рычаг колена зацепом ногой.

Узел поперек предплечьем вверх (снизу двумя руками; узел ногой).

Защиты: не дать выполнить захват предплечья; выпрямить руку; сцепить руки.

Уходы: сцепить руки; прижаться к туловищу: освободиться от захвата.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

Узел предплечья вниз (ногами).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; захватить свой пояс; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата; вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост.

Уход: садясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Ущемление ахиллова сухожилия (лежа на противнике; захватывая разноименную ногу).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Уходы: поворот на живот; вставание в стойку.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг с колена с захватом ноги бедрами (прижимая голень рукой к груди).

Защиты: согнуть ногу и опереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата, выводя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватывая ногу на плечо).

Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра; снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (узел ноги, ногой).

Защиты: выпрямить захваченную ногу.

Уход: повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с зацепом своей ноги другой ногой; перетаскивая через себя.

Ответный прием: удержание со стороны ног.

Перевороты

Переворот с захватом шеи из-под плеча; переворот ключом и предплечьем на шее.

Защиты: не давать выполнить захват; упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Ответный прием: переворот захватом руки под плечо.

Переворот захватом руки и бедра; с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Ответный прием: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка; переворот переходом с ключом с зацепом одноименного бедра.

Защиты: упереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Ответные приемы: выход наверх выседом; переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

Тренировочные схватки:

Для отработки техники на сопротивляющемся сопернике, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в различных зонах ковра, в различных положениях (в стойке, портере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема: с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки:

Для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с различными противниками.

Тактическая подготовка

Составление тактического плана на определенную схватку с известным партнером по разделам:

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).
2. Оценка обстановки:
 - сравнение своих возможностей с возможностями партнера;
 - физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
 - тактика (манера борьбы; особенности ведения схватки);
 - техника (коронные приемы лежа и стоя);
 - морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость);
3. Условия схватки:
 - состояние ковра, зала;
 - зрители;
 - судьи;
 - масштаб соревнований.
4. Цели схватки (победить, не дать победить противнику).

Маневрирование: уход в стойку из борьбы лежа; переход и перевод в борьбу лежа; борьба на краю ковра; нырок, зашагивание, забегание, поворот, отшагивание, подшагивание, прыжок, заведение; высед, переход, перекат, накат.

Подавление: силой; быстротой; ловкостью; выносливостью; амплитудой (гибкостью).

Вызов

Для проведения передней подножки на захват ноги, подножку, подсечку,

подхват, зацеп, бросок через спину.

Для проведения подсечки – вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения подхвата – вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения зацепа – вызов на выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через грудь.

Для выведения из равновесия – вызов на захват ног, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для захвата ног – вызов на подсечку, подножку, подхват, бросок через голову, зацеп.

Для броска через голову – вызов на захват ног, подножку, зацеп, подсечку.

Для броска через спину – вызов на захват ног, подсечку, подножку, зацеп.

Для броска через грудь – вызов на захват ног, подножку, зацеп, подхват.

Угроза

Для проведения передней подножки угроза: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подсечки угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения зацепа угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска через голову угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, зацепом стопой, зацепом изнутри, броском через спину, подхватом, броском через грудь.

Для проведения выведения из равновесия угроза: захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска захватом ног (ноги) угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через грудь.

Для проведения броска через грудь угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через спину.

Тактические переходы от одного технического действия к другому

Переход после броска захватом ног на ущемление ахиллова сухожилия.
Переход после броска обратным захватом ног на обратное удержание со стороны головы.
Переход после броска задней подножки на удержание сбоку и рычаг локтя через бедро, зажимая руку бедрами.
Переход после броска через спину на рычаг локтя между ног.
Переход после броска через бедро на рычаг локтя между ног.
Переход после передней подножки на рычаг локтя между ног.
Переход после броска через голову на удержание верхом и узел поперек предплечья вверх.
Переход от удержания поперек на узел ноги.
Переход от ущемления ахиллова сухожилия на рычаг колена с захватом ноги бедрами.
Переход от переворота с захватом руки сбоку и бедра сзади на удержание поперек.
Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча снаружи на удержание со стороны головы.
Переход от переворота обратным ключом на удержание сбоку.
Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча, с обвивом ноги на удержание верхом.
Переход от удержания сбоку на удержание верхом.
Переход от удержания поперек на удержание верхом.
Переход из борьбы стоя в борьбу лежа (левой прием из стойки).
Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.
Ответные приемы: задняя подножка с захватом ноги, головы.
Переход от удержания поперек к удержанию верхом.
Переход от удержания со стороны головы к удержанию поперек захватом ближнего бедра.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка поединку - разминка, настрой.

Спортивное и специальное оборудование

Ковер не менее 6х6 м., толщина не менее 5 см и не более 15 см.

Ковры должны быть отдалены от стен и друг от друга на расстояние не менее 150 см. Если ковры располагаются ближе или вплотную к стене, её необходимо закрыть защитными матами на высоту не менее 150 см.

Куртка самбиста — специальная куртка, в которой проводятся соревнования по борьбе самбо городского масштаба и выше.

Ботинки самбиста должны изготавливаться в виде носка с разрезом по подъему.

Тренировочные мешки.

Подсобный инвентарь:

- набивные мячи разных размеров и разного веса, теннисные мячи (или резиновые соответствующего размера);
- гантели по 2, 3, 4 и 5 кг;
- весовые гири по 16, 20 и 32 кг;
- штангу;
- гимнастические кольца и канат;
- гимнастическую стенку.

На месте занятий или в раздевалке должны быть медицинские весы.

Программный материал для учебно-тренировочных групп на учебно-тренировочном этапе

1 и 2 год обучения

Теоретические, психологические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Краткие сведения о строении и функции организма. Закаливание организма. Самоконтроль и врачебный контроль. Основы техники и тактики самбо. Общая и специальная подготовка самбиста. Правило соревнования. Морально – волевая подготовка. Зарождение и развитие борьбы самбо. Место занятий. Оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища.

Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа

на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение — круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений.

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90° и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Техническая подготовка

Стоя

Бросок захватом ноги (захватом голени с упором в колено изнутри; обратным захватом изнутри).

Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку в сторону).

Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону; без отрыва от ковра; сталкиванием).

Защиты: отставить ноги назад; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего, при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия – рывок; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка (захватом руки двумя руками; захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Бросок обратным захватом ног.

Защиты: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу; увеличить дистанцию.

Ответный прием: подхват.

Передняя подножка (захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги.

Ответные приемы: передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава; захватом рукава и отворота).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Передняя подсечка (захватом рукава и проймы, захватом рукавов).

Защиты: сгибая ногу, перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, отхват с захватом ноги.

«Ножницы» (подбив голенью, «ножницы» под одну ногу).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой, наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и проймы, захватом рукава и пояса).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги, задняя подсечка на пятке.

Подсад (подсад изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную); зацепить ногу ногой.

Ответный прием: бросок через грудь.

Бросок через голову (упором голенью в живот, скрещивая руки, упором в бедро).

Защиты: выпрямиться, приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующего.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (заведением).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу, отклониться назад; Перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсед снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи, садясь).

Защиты: отставить ногу назад, опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием (против основного варианта); удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив (обвив садясь).

Защиты: отставить ногу назад, сводя колени; опереться в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад подсадом, накрывание у удержания; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой изнутри; зацеп стопой за отставленную ногу).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

Боковое бедро.

Защиты: захватить пояс, пригнуться, сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего (после ее отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (перехват) (бросок захватом одноименного бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, опереться голенью в бедро, зацепить ногу

проводящего, присесть, отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри, зацеп изнутри; обвив.

Бросок через плечи захватом руки и одноименного бедра изнутри («мельница»).

Защиты: отставить захватываемую ногу и упереться грудью в плечо атакующего; упереться в плечо руками, зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Бросок через спину (со скрестным захватом отворотов; становясь на колени; скрещая захваченные руки).

Защиты: захватить пояс, прогнуться, сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь.

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска; захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответные прием: зацеп изнутри.

Выведения из равновесия толчком.

Защиты: выпрямиться, отставить ногу.

Ответные приемы: бросок через голову; передняя подсечка с падением; бросок обратным захватом ног.

Лежа

Удержание сбоку (без захвата шеи, сбоку лежа).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего; повернуться на живот.

Уходы: отжимая голову ногой; садясь; перетаскивая через себя.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руки между ног.

Удержание поперек (с захватом ближнего бедра).

Защиты: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом одной руки и шеи).

Защиты: оттолкнуть руками и ногами противника; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращение в сторону с захватом пояса; вращение в сторону захватом руки, отжимая голову.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание с плеча.

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижиматься грудью и, захватывая руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание с плеча.

Удержание верхом (с захватом рук).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего; вращение на живот.

Уходы: продвижение рук под ноги и сбрасывание с себя; (через голову), сбрасывание в сторону; скованные руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом рук и зацепом ноги снаружи).

Защиты: выпрямить руки, поджать ноги к груди, соединить бедра, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через бедро (от удержания со стороны головы).

Защиты: захватить пояс атакующего; сцепить свои руки, развернуться грудью к атакующему и прижать локоть захваченной руки к ковру, сняв его с бедер противника рывком к себе; развернуть руку ладонью к ковру и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх); соединить руки между ног атакующего.

Уходы: перебросить противника через себя, упираясь руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Уход: перебросить противника через себя, упираясь руками в туловище.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (снизу).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья, соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уход: прижимаясь к туловищу противника, освободиться от захвата.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек (захватывая запястье одноименной руки).

Защиты: повернуть (пронировать) руку ладонью к ковру и согнуть ее; супинировать руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее.

Уход: забегание в сторону захваченной руки.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (от удержания верхом; захватывая предплечье изнутри; накладывая ногу на шею; не перенося ногу через туловище).

Способы разъединения сцепленных рук (подводя две руки; подводя одну руку и накладывая другую сверху; подтягивая локоть дальней руки).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к ковру; поворачиваясь грудью к атакующему, вывести голову на ногу атакующего.

Уходы: забегание (через мост) в сторону захваченной руки.

Ответный прием: рычаг колена зацепом ногой.

Узел поперек предплечьем вверх (снизу двумя руками; узел ногой).

Защиты: не дать выполнить захват предплечья; выпрямить руку; сцепить

руки.

Уходы: сцепить руки; прижаться к туловищу: освободиться от захвата.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

Узел предплечья вниз (ногами).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; захватить свой пояс; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата; вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост.

Уход: садясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Ущемление ахиллова сухожилия (лежа на противнике; захватывая разноименную ногу).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Уходы: поворот на живот; вставание в стойку.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг с колена с захватом ноги бедрами (прижимая голень рукой к груди).

Защиты: согнуть ногу и опереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата, выводя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватывая ногу на плечо).

Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра; снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (узел ноги, ногой).

Защиты: выпрямить захваченную ногу.

Уход: повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с зацепом своей ноги другой ногой; перетаскивая через себя.

Ответный прием: удержание со стороны ног.

Перевороты

Переворот с захватом шеи из-под плеча; переворот ключом и предплечьем на шее.

Защиты: не давать выполнить захват; упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Ответный прием: переворот захватом руки под плечо.

Переворот захватом руки и бедра; с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Ответный прием: переворот за себя захватом туловища с зацепом

одноименной ноги.

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка; переворот переходом с ключом с зацепом одноименного бедра.

Защиты: опереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Ответные приемы: выход навстречу выседом; переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

Тренировочные схватки:

Для отработки техники на сопротивляющемся сопернике, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в различных зонах ковра, в различных положениях (в стойке, портере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема: с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки:

Для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с различными противниками.

Различные виды спорта и подвижные игры

Футбол, ручной мяч, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, с метанием мяча в цель и т.д.

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы и бега, скоростной бег с низкого и высокого старта на 30, 40, 50, 60, 100 м, бег по пересеченной местности (кросс от 500 до 2000 м), прыжки в длину с места и с разбега.

Плавание. Проплавание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Спуски и подъемы на склонах. Совершенствование способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Настольный теннис. Овладение базовой техникой настольного тенниса.

Тактическая подготовка схватки

Составление тактического плана на определенную схватку с известным партнером по разделам:

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).
2. Оценка обстановки:
 - сравнение своих возможностей с возможностями партнера;
 - физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
 - тактика (манера борьбы; особенности ведения схватки);
 - техника (коронные приемы лежа и стоя);
 - морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость);
3. Условия схватки:
 - состояние ковра, зала;
 - зрители;
 - судьи;
 - масштаб соревнований.
4. Цели схватки (победить, не дать победить противнику).

Маневрирование: уход в стойку из борьбы лежа; переход и перевод в борьбу лежа; борьба на краю ковра; нырок, зашагивание, забегание, поворот, отшагивание, подшагивание, прыжок, заведение; высед, переход, перекат, накат.

Подавление: силой; быстротой; ловкостью; выносливостью; амплитудой (гибкостью).

Вызов

Для проведения передней подножки на захват ноги, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для проведения подсечки – вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения подхвата – вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения зацепа – вызов на выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через грудь.

Для выведения из равновесия – вызов на захват ног, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для захвата ног – вызов на подсечку, подножку, подхват, бросок через голову, зацеп.

Для броска через голову – вызов на захват ног, подножку, зацеп, подсечку.

Для броска через спину – вызов на захват ног, подсечку, подножку, зацеп.

Для броска через грудь – вызов на захват ног, подножку, зацеп, подхват.

Угроза

Для проведения передней подножки угроза: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подсечки угроза: выведением из равновесия, захватом

ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения зацепа угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска через голову угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, зацепом стопой, зацепом изнутри, броском через спину, подхватом, броском через грудь.

Для проведения выведения из равновесия угроза: захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска захватом ног (ноги) угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через грудь.

Для проведения броска через грудь угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через спину.

Тактические переходы от одного технического действия к другому

Переход после броска захватом ног на ущемление ахиллова сухожилия.

Переход после броска обратным захватом ног на обратное удержание со стороны головы.

Переход после броска задней подножки на удержание сбоку и рычаг локтя через бедро, зажимая руку бедрами.

Переход после броска через спину на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через бедро на рычаг локтя между ног.

Переход после передней подножки на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через голову на удержание верхом и узел поперек предплечья вверх.

Переход от удержания поперек на узел ноги.

Переход от ущемления ахиллова сухожилия на рычаг колена с захватом ноги бедрами.

Переход от переворота с захватом руки сбоку и бедра сзади на удержание поперек.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча снаружи на удержание со стороны головы.

Переход от переворота обратным ключом на удержание сбоку.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча, с обвивом ноги на удержание верхом.

Переход от удержания сбоку на удержание верхом.

Переход от удержания поперек на удержание верхом.

Переход из борьбы стоя в борьбу лежа (болевым прием из стойки).
Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.
Ответные приемы: задняя подножка с захватом ноги, головы.
Переход от удержания поперек к удержанию верхом.
Переход от удержания со стороны головы к удержанию поперек захватом ближнего бедра.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка поединку - разминка, настрой.

Спортивное и специальное оборудование

Ковер не менее 6х6 м., толщина не менее 5 см и не более 15 см.

Ковры должны быть отдалены от стен и друг от друга на расстояние не менее 150 см. Если ковры располагаются ближе или вплотную к стене, её необходимо закрыть защитными матами на высоту не менее 150 см.

Куртка самбиста — специальная куртка, в которой проводятся соревнования по борьбе самбо городского масштаба и выше.

Ботинки самбиста должны изготавливаться в виде носка с разрезом по подъему.

Тренировочные мешки.

Подсобный инвентарь:

- • набивные мячи разных размеров и разного веса, теннисные мячи (или резиновые соответствующего размера);
- • гантели по 2, 3, 4 и 5 кг;
- • весовые гири по 16, 20 и 32 кг;
- • штангу;
- • гимнастические кольца и канат;
- • гимнастическую стенку.
- На месте занятий или в раздевалке должны быть медицинские весы.

3 и 4 год обучения

Теоретическая, психологическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Роль детского и юношеского спорта

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена (личная гигиена, режим дня и питания, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды и обуви, жилища и мест занятий, инфекционные заболевания, вред курения и употребления спиртных напитков)

Врачебно-педагогический контроль (врачебно-педагогический контроль, обязательные условия постановки тренировочной деятельности, задачи и содержание самоконтроля, понятия о травмах, меры предупреждения травм,

первая доврачебная помощь, основы спортивного массажа)

Основы техники и тактики самбо (понятие о технике и тактике самбо, взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства). Анализ соревновательной деятельности

Основы методики обучения и тренировки (обучение и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств, дидактические принципы, последовательность обучения, методы обучения, основные требования к организации занятий, урок как основная форма организации и проведения занятий, участие в соревнованиях, разминка)

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте. Повороты на месте и в движении. Перестроение. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения, изменение направления и т.д.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание рук в различных направлениях. Движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Движения прямыми и согнутыми руками. Махи руками. Одновременные круговые движения рукам в различных плоскостях. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища.

Упражнения по формированию правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Наклоны головы и туловища. Одновременное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Прогибание лежа на животе. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же исходное положение — круговые движения ногами. Переходы в положение сидя из положения лежа на спине с различным положением рук (вдоль туловища, на поясе, за голову, вверх, с отягощениями в руках).

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя без опоры, в положении стоя с опорой на различные предметы; полуприседы и приседы на одной и обеих ногах; выпады вперед, назад, в стороны, выпады с пружинистыми движениями и поворотами. Круговые движения ногами сидя и лежа. Прыжки вперед, назад, в сторону. Прыжки вверх, в длину, в сторону на одной или обеих ногах. Подскоки на одной и двух ногах. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей, в полуприседе, в приседе, ходьба выпадами, ходьба и бег в гору.

Упражнения на развитие гибкости и координации движений.

Элементы акробатики. Кувырки назад, вперед, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, на руках у стены и с помощью партнера. Мост из

положения лежа на спине, из положения стоя с помощью партнера. В парах упражнения для рук, плечевого пояса и туловища.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на снаряде. Передвижения по уменьшенной качающейся опоре. Чередование полуприседа со стойкой на носках с различными положениями рук. Прыжки из различных исходных положений, прыжки с закрытыми глазами с поворотом на 90° и 180°. Прыжки на одной ноге, боком, спиной вперед, передвижение по рейке гимнастической скамейки.

Техническая подготовка

Совершенствование техники самбо

Стоя

Бросок захватом ноги (бросок обратным захватом за подколенный сгиб).

Защиты: отставить ногу назад, упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего; с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки ногами.

Задняя подножка (захватом сзади пояса и захождением за противника).

Защиты: отставить ногу; переставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответный прием: задняя подножка с захватом ноги; задняя подножка.

Передняя подножка (с захватом пояса спереди).

Защита: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через атакующую ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Боковая подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защита: перенести ногу через атакующую ногу партнера.

Ответный прием: боковая подножка.

Бросок через голову (захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед.

Ответные приемы: бросок с захватом ноги; ущемление ахиллова сухожилия.

Подхват (с захватом пояса спереди).

Защита: перешагнуть через ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Зацеп (изнутри одноименной ногой с нырком под руку).

Защита: отставить ногу; не дать зацепить ногу.

Ответный прием: подхват изнутри.

Зацеп стопой (с захватом одноименной руки и туловища).

Защита: отставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответный прием: зацеп изнутри.

«Мельница» (захватом руки и ноги изнутри).

Защита: отставить ногу; присесть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Бросок через спину (с захватом отворота; с захватом отворота и пояса

спереди).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; выставить ногу, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Передняя подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ногу.

Ответный прием: боковая подсечка.

Бросок через грудь (захватом одноименной руки и туловища).

Защиты: не дать захватить туловище; отставить ноги.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Обвив: (с захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Ответный прием: бросок через грудь с отрывом ноги.

Подсад (с захватом двух отворотов).

Защита: отставить ноги, отшагнуть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Лежа

Удержание сбоку (с захватом одной руки).

Защита: не дать захватить руку; прижаться к туловищу.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание верхом (обратное удержание верхом).

Защита: не дать прижаться к туловищу.

Уход: перетаскивание партнера через себя.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание со стороны ног (с захватом пояса и шеи; захватом туловища и отворота из-под руки).

Защита: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уход: повернуться на живот.

Ответный прием: рычаг локтя, захватом рук ногами.

Удержание поперек (обратное с захватом дальнего бедра и шеи; с захватом разноименной руки и одноименной руки).

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом туловища; захватом шеи и пояса).

Защита: отталкивание руками и ногами.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя (с захватом ноги).

Уход: забеганием.

Защита: сцепить руки; освободить захваченную ногу.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг колена (с обратным захватом голени).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ногу; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: рычаг колена; ущемление ахиллова сухожилия.

Ущемление ахиллова сухожилия (захватом двух ног).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ноги; освободить ноги.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Перевороты

Переворот (обратным захватом дальнего бедра).

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Ответные приемы: переворот через себя, выседом, с захватом запястья и одноименной голени; удержание поперек.

Переворот (разгибанием, зацепами ног с захватом шеи из-под плеча).

Защита: не дать сделать зацеп.

Ответные приемы: накрывание выседом; удержание верхом.

Переворот (накатом, с захватом предплечья и туловища сверху и с зацепом ноги стопой).

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Ответные приемы: накрывание, отбрасыванием ног атакующего; удержание поперек.

Подготовка и участие в соревнованиях

Составление плана тренировки.

Тренировка для развития отдельных качеств. Тренировка для формирования навыков «коронных» приемов.

Проведение схваток с определенным заданием.

Участие в 5-6 соревнованиях.

Способность провести до 4-5 схваток в день.

Различные виды спорта и подвижные игры

Футбол, ручной мяч, различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча, с метанием мяча в цель и т.д.

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы и бега, скоростной бег с низкого и высокого старта на 30, 40, 50, 60, 100 м, бег по пересеченной местности (кросс от 500 до 2000 м), прыжки в длину с места и с разбега.

Плавание. Проплавание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходьба на лыжах по пересеченной местности. Спуски и подъемы на склонах. Совершенствование способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприседе и

приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Настольный теннис. Овладение базовой техникой настольного тенниса.

Тактическая подготовка

Использование своего веса (падение). Захват и отрыв партнера от ковра. Уменьшение площади опоры противника (захват за ногу). Ограничение возможности противника изменить площадь опоры (подножками, упорами в колено, обвивами с тягой в сторону отсутствия опоры). Лишение противника опоры (броском захватом за обе ноги), подбивом с падением, сбиванием за одну ногу. Скрещивание обеих ног противника. Сбивание на пятку и пятки. Осаживанием на одну ногу и обе ноги. Толчком назад.

Схватка с противником, который борется только в левой (правой) стойке; атакует только из определенного захвата, перемещается по ковру назад (тянет); стремится к борьбе лежа; стремится провести удержание или болевой прием; только защищается; проводит прием без подготовки и с подготовкой; стремится подавить обилием приемов и комбинаций; только контратакует (выжидает); физически более сильным (слабым); более быстрым (медлительным); выносливым.

Ликвидация последствий случайности: борьба с форой, борьба с захватом одной рукой или ногой, борьба с закрытыми или завязанными глазами; борьба с противником, имеющим тесную или слишком свободную куртку или совсем без куртки, с туго или свободно завязанным поясом, утомление противника в схватке. Ведение схватки по правилам вольной, классической борьбы и самбо.

Комбинация из бросков различного направления

Передняя подножка от задней подножки. Передняя подножка от задней подсечки. Передняя подсечка от боковой подсечки. Зацеп изнутри от броска через бедро. Бросок через бедро от зацепа изнутри. Зацеп спиной, садясь, от броска захватом руки под плечо. Бросок захватом ног от броска через бедро. Передняя подсечка от зацепа изнутри. Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. «Ножницы» от подхвата. Подхват от боковой подсечки. Бросок через плечо от броска через грудь. Бросок через бедро от боковой подсечки. Передняя подножка от зацепов стопой изнутри. Бросок захватом руки под плечо от броска захватом одноименной ноги изнутри. Подсечка от зацепа стопой. Мельница от броска захватом одноименной ноги изнутри. Бросок захватом руки на плечо с упором в колено от броска захватом одноименной ноги изнутри. Обвив от зацепа изнутри.

Комбинация из бросков одного направления

Подхват изнутри от броска через бедро. Зацеп стопой изнутри от зацепа изнутри. Зацеп изнутри одноименной ногой от зацепа изнутри. Подсечка изнутри от зацепа изнутри. Подхват от передней подножки. Подсад голенью снаружи от бросков через бедро. Бросок захватом ноги от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри. Бросок обратным захватом ног от боковой подсечки. Бросок через голову от передней подсечки. Зацеп

стопой от боковой подсечки. Зацеп стопой бедра из-под ноги от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом одноименной ноги от боковой подсечки. Подсечка изнутри в колено от броска через бедро. Подхват от броска через бедро.

Комбинация болевых приемов

Ущемление ахиллова сухожилия, от рычага локтя. Рычаг локтя от узла поперек. Узел ногой рукава от узла поперек. Узел предплечья вниз от узла поперек. Рычаг на оба бедра от ущемления ахиллова сухожилия. Рычаг колена от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ногой от рычага локтя через бедро. Рычаг внутрь от рычага локтя зацепом ногой. Рычаг локтя захватом руки между ног от рычага локтя при помощи ноги сверху.

Спортивное и специальное оборудование

Ковер не менее 6х6 м., толщина не менее 5 см и не более 15 см.

Ковры должны быть отдалены от стен и друг от друга на расстояние не менее 150 см. Если ковры располагаются ближе или вплотную к стене, её необходимо закрыть защитными матами на высоту не менее 150 см.

Куртка самбиста — специальная куртка, в которой проводятся соревнования по борьбе самбо городского масштаба и выше.

Ботинки самбиста должны изготавливаться в виде носка с разрезом по подъему.

Тренировочные мешки.

Подсобный инвентарь:

- набивные мячи разных размеров и разного веса, теннисные мячи (или резиновые соответствующего размера);
- гантели по 2, 3, 4 и 5 кг;
- весовые гири по 16, 20 и 32 кг;
- штангу;
- гимнастические кольца и канат;
- гимнастическую стенку.

Программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая, психологическая подготовка

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Туризм и его место в воспитании подрастающего поколения.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по самбо.

Краткий обзор развития самбо

Характеристика самбо как вида спорта, ее значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история развития самбо.

Международные встречи по самбо и участие белорусских самбистов в чемпионатах мира и Европы.

Задачи дальнейшего развития самбо в РФ и в данной физкультурной организации.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, самбо, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Личная гигиена, режим дня и питания самбистов. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы самбистов в зависимости от пола, возраста, весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну

шеренгу. Построение в круг из колонны по одному. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, интервал, дистанция. Команды: «становись», «смирно», «вольно», «равняйся», «разойдись». Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Повороты на месте, направо и налево переступанием, в стороны, прыжком. Расчет по порядку и на первый-второй. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две (без строевой команды). Начало ходьбы с левой ноги.

Выход из строя (одной шеренги) и возвращение в строй. Ходьба в ногу; смена счета во время ходьбы. Ходьба противходом и по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движении с поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три и по четыре на вытянутые руки в движении. Ходьба «змейкой» и «зигзагом».

Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже». Повороты в движении направо, налево. Захождение плечом в колонне по одному.

Упражнения формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости; согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от вертикальной плоскости. Принять положение основной стойки (затылок, плечи, ягодицы, пятки прижать к вертикальной плоскости), пройти на несколько шагов вперед, сохраняя правильную осанку и вернуться в исходное положение. Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза (весом 150-200 г) на голове: поднимание на носки и медленное опускание на всю стопу, руки на поясе; пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу линиями или скакалками, приседание и вставание, руки на поясе, то же с касанием пальцами рук пяток, передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки, стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые); ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, который лежит на полу; захват мелких предметов сводом стопы.

Лазание, перелазание, переползание. Лазание на четвереньках на гимнастическом мате, на скамейке; лазание по гимнастической скамейке, поставленной наклонно под углом 20-30°.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз произвольным способом; одноименным и разноименным способами; боком, вправо и влево (приставными шагами). Перелазание через препятствие высотой до 80-100 см. Лазание по гимнастической стенке вверх с одновременным перехватом и поочередным переступанием.

Переползание на четвереньках, на пулчетвереньках, на боку, попластунски.

Переползание с товарищем на спине. Переползание, держа товарища под

грудь (обхватом). Отползание. Подползание.

Упражнение в равновесии (скамейка, бревно – высота 60-80 см). Ходьба по бревну с различными предметами в руках, приставными шагами вперед, с высоким подниманием колен, переступанием через веревку, расположенную на высоте 15 см от уровня бревна, стойка на носках.

Ходьба на носках. Ходьба вверх и вниз по наклонной скамейке (высота до 50-60 см).

Ходьба с подбрасыванием, ударами об пол и ловлей мяча, с переступанием через набивные мячи, веревку, натянутую над бревном на высоте 20-30 см, приставными шагами вправо и влево.

Несколько быстрых шагов. Опускание в упор присев и вставание. Стойка поперек и вдоль снаряда на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. Повороты на 45° и 90°.

Упражнения со скакалками. Длинная скакалка: прыжки через невращающуюся скакалку с различными положениями рук (вперед и назад, вправо и влево); прыжки на обеих ногах вправо и влево через скакалку, которая раскачивается; пробегание под скакалкой, которая раскачивается; пробегание под скакалкой, которая вращается навстречу (по одному, по двое, по трое). Прыжки через вращающуюся скакалку. Вбегание под длинную скакалку, которая вращается и прыжки через нее по одному, по два, по три – до 6 прыжков. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком.

Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку. Скакалка поочередно в левой и в правой руке, стоя на месте и в соединении с прыжками на месте, с междускоком. Прыжки через невращающуюся скакалку, с продвижением вперед без междускоков и с междускоками.

Соединение знакомых прыжков в несложные комбинации.

Ходьба и бег со скакалкой, эстафеты со скакалками.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание в горизонтальном направлении, стоя на разной высоте:

- внизу, стоя на первой рейке;
- посередине, стоя на 4-5 рейке;
- вверху, держась руками за верхнюю рейку.

Лазание скрестными шагами, хватом за рейку на уровне плеч. Лазание по диагонали ранее изученными способами. Сидя на полу, ногами зацепиться за первую рейку, наклоны назад. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага – падение вперед на рейку на согнутые руки. Вис спиной к стенке – поднимание и опускание ног. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, опереться руками о рейку на уровне плеч; сгибание и разгибание рук, отводя поочередно ноги назад.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны вправо (влево), стоя боком к стенке и держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед (назад, в сторону), стоя боком к стенке и держась за рейку

одной рукой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке, держась за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за рейку. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. Взмахи обеими ногами в сторону-вправо, влево, в висе на стенке.

Стоя на третьей рейке, хватом за рейку вверху, пружинящие наклоны вперед с одновременным перехватом рук по одной рейке вниз. В висе спиной к стенке «угол», разведение и сведение ног. Сидя на полу спиной к стенке, руки вверху хватом сверху, переход в положение стоя, прогнувшись и снова в и.п. Стоя лицом к стенке на коленях, лазание с поочередным перехватом рук (без помощи ног). Стоя на одной ноге, другая ступней на 6-8 рейке – наклоны вперед, руки вперед, вверх, назад, за голову. Вдвоем: первый, присев лицом к стенке – вис; второй садится на плечи первому, хват за рейку прямыми руками сверху. Первый выпрямляет ноги, второй, подтягиваясь руками, помогает первому.

В висе спиной к стенке хватом за верхнюю рейку или одним носком зацепиться за соответствующую рейку, сгибание и разгибание рук; то же, круговые вращения ногами и туловищем.

Лежа на спине и держась вытянутыми за головой руками за нижнюю рейку, поднять выпрямленные ноги вертикально и опустить их на пол вправо и влево.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед – группировка сидя.

Перекааты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекаат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положении сидя в группировке; кувырок назад.

Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа на спине (с помощью).

Кувырок вперед – прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед – ноги скрестно и поворот кругом. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклоном вперед, перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекааты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед всед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост» наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки.

Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища; с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения руками, ногами,

туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гирями.

Упражнения с набивными мячами. Броски и ловля мяча одной рукой вверх от плеча, сбоку. Броски мяча руками вверх, от груди, снизу, из-за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на мяче. Прыжки вверх с мячом, зажатом между ногами. Поднимание ног с мячом в висе на гимнастической стенке. И.п. лежа на спине – поднимание и опускание ног с мячом, зажатом коленями. Поднимание и опускание поднятых ног в стороны. Наклоны вперед с мячом на шее. Наклоны вперед с мячом на шее в положении сидя ноги врозь. Игры и эстафеты с мячом. Бросание мяча двумя руками из-за головы (вес 5-9 кг). Бросание мяча двумя руками от груди, справа, слева. Бросание мяча правой и левой рукой с места. Бросание мяча двумя руками махом снизу вперед-вверх. Бросание камня между ногами (назад-вверх). Бросание мяча двумя руками махом через голову.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метания. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных стартовых положений и с ходу; бег на средние дистанции; бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением препятствий, прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, метание гранаты, диска, толкание ядра.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты встречные и круговые, с переноской, расстановкой и собиранием предметов; волейбол, баскетбол, хоккей, гандбол, водное поло.

Плавание. Плавание различными способами: кроль на груди, на спине, брасс 25, 50, 100 м. Проплавание дистанции любым способом 100-300 м.

Тяжелоатлетические упражнения. Рывок, толчок. Упражнения с гирями.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скорости. Пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 60, 100 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, с места; выполнение 10 упражнений на время; 10 бросков партнера на время; выполнение приемов с максимальной скоростью; участие в играх с большой интенсивностью; выполнение упражнений по зрительному, слуховому, тактильному сигналу (раздражителю).

Упражнения для развития выносливости борца. Бег на дистанции 200-800 м. Кроссы 3-5 км. Спортивные игры (более длительное время). Ведение схватки со спуртами, по формуле, превышающей соревновательную. Выполнение упражнений на количество раз в течение 60 секунд. Многократное выполнение отдельных приемов. Проведение подвижных и спортивных игр с большой интенсивностью.

Имитационные упражнения. Выполнение структуры приемов самбо. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений к приему.

Упражнение на расслабление. Упражнение на расслабление по команде руководителя. Расслабление после напряжения.

Дыхательные упражнения. Упражнения на задержку дыхания; выполнение выдоха, вдоха и задержки дыхания в различных позах.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны в положении сидя, ноги врозь (партнер, стоя сзади, помогает наклону), сведение рук за спиной (партнер стоит сзади, захватив локти). Наклоны вперед, стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи. Прогибание назад, сидя на скамейке (партнер держит за голени). В положении лежа на животе, руки за головой прогибаться в пояснице (партнер сидит на ногах). Вставание на мост через партнера, стоящего в партере (на четвереньках). Вставание на мост с поддержкой партнера (под поясницу). Ходьба на внутреннем (наружном) крае стопы. Повороты туловища на каждый шаг. Выпады вперед с левой и правой ноги. Наклоны вперед, доставая лбом колени. Прогибание назад. Маховые движения ногой. Стойка на коленях (достование ягодицей ковра). Круговые вращения тазом, туловищем. Стойка на коленях (прогибание); упор головой в ковер (движение вперед, назад, в стороны). Стоя спиной к стенке, встать на мост, опираясь о стенку. Из стойки встать на мост (с помощью и без помощи партнера).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа, ногами о стенку, в стойке на руках, о спинку стула, гимнастическую стенку). Приседание на двух и одной ноге, то же с выпрямлением. Поднимание и опускание ног. Перекладывание поднятых до 90° ног с одной стороны на другую. Встречные круги ногами. Поднимание туловища лежа на полу. Сгибание туловища лежа на спине. Прогибание лежа на животе. Ходьба в полуприседах, в полном приседе. Упор головой о ковер спереди с помощью и без помощи рук. Сгибание и разгибание шеи с повисшим на ней партнером. Стойка на голове. Мост. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах. Подтягивание на руках. Отжимание в упоре. Приседание на двух ногах. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Перетягивание за руки. Переталкивание в группах. Прыжки вверх с подбеганием. Борьба с переносом противника в свой «лагерь». Ходьба «гусиным» шагом. Смещение с места за руку. Толкание ядра. Метание гранаты. Приседания с грузом. Наклоны с грузом. Прыжки на одной ноге. Бег с сопротивлением партнера. Ходьба с подниманием на носки. «Бой всадников». Перетягивание в парах сидя. Перетягивание каната. Силовая игра. «Стенка на стенку». Переноска груза. Упражнения с набивным мячом. Опорные прыжки («чехарда»). Бег с прыжками вверх через 3-5 шагов. Прыжки по отметкам. Прыжки на носках. Схватки с более тяжелым противником, более сильным. Броски тяжелого партнера.

Упражнения с партнером. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах. Наклоны с партнером, висящим на шее. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. Ходьба в полуприседе с партнером. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя; выталкивание с площади ковра грудью, спиной, боком; борьба за захват; борьба стоя на одной ноге; борьба с одним захватом; борьба ногами лежа; борьба за предмет (мяч, гимнастическая палка, пояс); борьба за площадь ковра; борьба за мяч; борьба за отрыв партнера от ковра; «бой петухов»; «бой всадников».

Переноска партнера на руках, на спине, на плечах; верхом; переползание с партнером; упражнения на мосту с сидящим на бедрах партнером; ходьба и

бег с партнером; поднимание лежащего партнера; упражнения с мешком и чучелом (наклоны, повороты, чучела, приседания, бег, прыжки). Выполнение элементов приемов техники на партнере.

Упражнения для укрепления положения моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, поворотом головы; движения в положении упора головой в ковер вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, с приседа, со стойки; движение на мосту с партнером, движения в упоре головой в ковер у стенки.

Техническая подготовка

Стоя

Бросок захватом ноги (бросок нырком, с обратным захватом за пятку изнутри).

Защиты: отставить ногу назад; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку ногами).

Бросок захватом ног (разнохватом).

Защиты: отставить назад ноги; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Бросок захватом бедра (захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри (задний переворот)).

Защиты: увеличить дистанцию; упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакующую ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри; зацеп изнутри; обвив.

«Мельница» (захватом руки; через спину).

Защиты: отставить захватываемую ногу; упереться грудью в плечо атакующего; упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Задняя подножка (скрещивая захваченные руки, под две ноги).

Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка; отхват; бросок с захватом руки под плечо; задняя подножка с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; узел ногой снизу.

Передняя подножка (захватом одной руки двумя, с колена).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести

ногу через атакующую ногу; опереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом одной руки; захватом руки и ноги).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание, с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног, после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Задняя подножка на пятке (захватом руки через спину; захватом туловища сбоку; захватом руки через шею и туловище спереди; захватом туловища и одноименной руки сзади).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к проводящему прием; захватить пояс под разноименной рукой.

Ответные приемы: бросок зацепом изнутри; бросок передней подножкой; накрывание выставлением ноги через атакующую ногу и удержанием верхом; подхват изнутри.

Передняя подсечка (в колени с падением; с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Подбив (отхват; отхват с захватом ноги).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (скрестным захватом отворота; захватом пояса, через одноименной плечо; захватом руки локтевым сгибом; с захватом ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад, перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке.

Подсед (подсед с голенью; подсед сзади).

Защиты: увеличить дистанцию; отставить ногу назад, отталкивая нападающего.

Ответные приемы: зацеп снаружи; зацеп изнутри.

Бросок через голову (захватом рукава и одноименного отворота; упором в бедро).

Защиты: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующей ноги, рукой отстранить атакующую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (с захватом за пояс и ворот; за одноименную ногу).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу; отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсад снаружи; зацеп снаружи; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (сядась).

Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватить пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; подсечка изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя между ног.

Обвив (скручиванием в сторону опорной ногой; без падения).

Защиты: отставить ногу назад; сводя колени; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад, вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой, с захватом одной руки, двумя).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответный прием: выведение из равновесия рывком.

Бросок через бедро (с захватом пояса через разноименное плечо).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; пригнуться немного; сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через спину (с захватом одноименного отворота; с захватом руки на плечо).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; пригнуться немного, сгибая ноги, упереться боком в таз атакующего; выставить ногу, в сторону поворота атакующего, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.

Ответные приемы: задняя подножка на пятке, бросок через грудь.

Лежа

Удержание верхом (с обратным захватом головы).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уход: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову); сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (перекрывая одну ногу противника).

Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра, не позволяя атакующему прижаться грудью к груди, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Удержание сбоку (без захвата шеи; с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руками между ног.

Уходы: зацепом ноги, перетаскивания через себя.

Удержание поперек (захватом дальнего плеча из-под шеи; с захватом ближней руки).

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом за ногу).

Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание с плеча (захватом головы и руки).

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижаться грудью к груди и захватить руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (стоящему на четвереньках; захватывая руку узлом снизу).

Защита: не дать захватить руку.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг локтя зацепом ногой (с захватом ноги и руки).

Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот, повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием: «мельница».

Узел поперек ((лежащему на животе) разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки).

Защиты: не дать осуществить захват предплечья, выпрямить руку и, пронирова ее, согнуть ладонью к коври, прижать плечо к голове и через локоть повернуться на живот, сцепить руки.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг локтя при помощи ног сверху (снизу, сбивая из стойки).

Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс, встать в стойку, оторвать атакующего от ковра.

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг внутрь (при помощи туловища сверху; при помощи предплечья сверху).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку (супинировать), забегая повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Ответный прием: рычаг локтя захватом рук ногами.

Узел предплечья вниз (со стороны головы; от удержания верхом).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего, выпрямить руку и супинировать ее; уход садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата.

Ответный прием: удержание сбоку.

Ущемление ахиллова сухожилия (через ноги).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Перевороты

Переворот с захватом туловища снизу из-под живота и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить туловище и наложить ногу на шею.

Переворот захватом шеи из-под плеча изнутри с подстраховкой дальней ноги.

Защита: не дать захватить шею.

Переворот захватом руки на ключ (с правой стороны), резким движением левой руки скручивать противника на себя.

Защита: не дать захватить руку на ключ.

Переворот рычагом и при вставании противника перевернуть его через его же спину, самому перекатиться (на мосту, с правого уха на левое).

Защита: не дать перевернуть через спину (не вставать).

Переворот с захватом пояса сверху и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить пояс; развернуться головой к противнику.

Переворот с захватом туловища сверху и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить пояс, туловище; не дать наложить ногу на шею

Переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и с подстраховкой дальним бедром.

Защита: не дать захватить шею.

Переворот обвивом ближней ноги; захватом рук сбоку и перекатом через себя.

Защита: не дать обвить ногу.

Рычаг на оба бедра (обвивом ноги и захватом другой ноги).

Защита: снять ногу с плеча атакующего.

Основы профессионального самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Знакомство с педагогической профессией, профессией тренера-преподавателя.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

Различные виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты встречные и круговые, с переноской, расстановкой и собиранием предметов; волейбол, баскетбол, хоккей, гандбол, водное поло.

Специальные навыки

Понятие о бросках и приемах борьбы лежа. Биомеханические основы построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направления, использование усилий противника. Характеристика бросков: выведением из равновесия, захватом ног, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, «мельницей», через спину, через грудь, обвивом, подвивом, подсадом.

Спортивное и специальное оборудование

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной, постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Окладные маты. Обивка стен (в маленьких залах). Необходимые для занятий тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств.

Спортивная одежда, обувь борца (тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

Инструкторская и судейская практика

Судейство соревнований. Судейство в качестве арбитра, секретаря соревнований.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 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	\approx 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	\approx 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	\approx 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	\approx 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

физической культуры и

	спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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,

обучающихся

				сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ нетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и	в переходный период спортивной		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

	мероприятия	подготовки	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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "самбо", а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово "категория" и спортивной дисциплине "командные соревнования" (далее - "весовая категория"), 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".

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у спортсмена нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В группах тренировки проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств. Техника безопасности, прививается спортсменам незаметно при выполнении каждого упражнения. Профилактикой травматизма среди спортсменов является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти, если делать их из травмоопасного положения. Тренер должен разъяснять спортсменам правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить их с правилами техники безопасности в спортивном зале; присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать уход спортсменов из зала; вести учет посещаемости спортсменами тренировок в журнале соответствующего образца. Одна из обязанностей тренера — следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы спортсмены приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только

в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Знать способы доврачебной помощи.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на тренировках самбо:

1. Все допущенные к тренировкам спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

2. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше квадратного метра на одного спортсмена не допускается).

3. При всех бросках УКЭ (тот, кому проводят бросок при разучивании и отработке приема) использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки самбисты должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

4. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

5. После окончания тренировки организованный выход спортсменов проводится под контролем тренера.

6. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на тренировках; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

7. Строго контролировать спортсменов во время тренировок, не допуская

случаев выполнения упражнений без разрешения тренера.

8. Немедленно прекращать тренировки при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у спортсменов взаимное уважение.
9. Иметь рабочие планы, конспекты проводимых тренировок, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья спортсменов; соблюдать правила организации и проведения тренировок, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Свод неукоснительных правил, которые становятся основным законом (своеобразной конституцией) для каждого, кто входит в спортзал:

- уметь правильно падать и группироваться,
- при отработке бросков и во время тренировочных схваток, страховать партнера, гася ударного тела о покрытие, дергая за рукав в момент падения,
- при выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении
- бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по стенке.

В правилах соревнований по дзюдо прописан перечень запрещённых действий, которые могут быть опасными для жизни и здоровья участников состязаний:

- в спортивной схватке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом, наносить удары руками, ногами, головой, захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо, проводить болевые приемы рывком, выкручивать руки и ноги, проводить приемы после команды «матэ»;
- за грубое ведение борьбы дзюдоист могут быть строго наказаны; - мерами наказания являются замечания, предупреждения и дисквалификация.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

- осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
 - обеспечение спортивной экипировкой;
 - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

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

Кадровые условия реализации Программы

1. 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).

2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным **профессиональным стандартом** "Тренер-преподаватель", утвержденным **приказом** Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), **профессиональным стандартом** "Тренер", утвержденным **приказом** Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), **профессиональным стандартом** "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным **приказом** Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или **Единым квалификационным справочником** должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](#) Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Асербеков, О. У. Особенности проявления специальных координационных способностей самбистов / О. У. Асербеков, С. Г. Калмыков // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 10 ноября 2016 года / Под общей ред. О.М. Поповой. - Саратов: ООО "Центр социальных агроинноваций СГАУ", 2016. - С.201-203.

2. Бальсевич, В.К. Стратегия многолетней спортивной подготовки / В.К. Бальсевич, Т. Соха// Теория и практика физической культуры. - 2011. -№ 2. - С. 66-68.

3. Бородаенко, В. Н. Особенности оптимального состояния самбистов / В. Н. Бородаенко //Успехи современной науки. - 2016. - Т. 2. - № 6. - С. 94-96.

4. Казак, К.Б. Индивидуально-типологические особенности системных взаимосвязей в организме высококвалифицированных спортсменов с разной тренируемостью : автореф. дис. канд. биол. наук / К.Б. Казак ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1998. - 17 с.

5. Левицкий, А.Г. Оценка физической и технико-тактической подготовленности квалифицированных самбистов / А.Г. Левицкий, М.А. Семенов // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сб. науч. тр. / Балт. пед. академия. - Санкт-Петербург, 2013. - С. 158-163.

6. Ли, Хюн Чжу. Взаимосвязь соматотипа и особенностей психики спортсменов, специализирующихся в восточных видах единоборств : автореф. дис. канд. психол. наук / Хюн Чжу Ли ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - 22 с.

7. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. - Москва : Просвещение, 2005. - 349 с. : ил. - Гриф: Доп. М-вом образования РФ. - Библиогр.: с. 344-346.

8. Соболев, А.А. Морфофункциональные особенности самбистов с учетом индивидуальной тренируемости / М.Г. Ткачук, А.А. Соболев // Проблемы функциональных состояний и адаптации в спорте : матер. Всер. науч.-практ. конф. с межд. участ. и рос.-китайск. симп., посв. 120-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - С. 114-117.

9. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие / В.С. Гарник. - М.: Изд-во ФГБОУ ВПО «МГСУ», 2012. - 191 с.
10. Гаткин, Е.Я. Все о самбо: учебное пособие / Е.Я. Гаткин. - М.: Изд-во АСТ Астрель, Владимир: Изд-во ВКТ, 2008. - 349 с.
11. Гулевич, Д.И. Борьба самбо: методическое пособие / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат, 1968. - 113 с.
12. Иванов-Катанский, С.А. Техника борьбы в одежде / С.А. Иванов-Катанский. - М.: Изд-во ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 368 с.
13. Лайшев, Р.А. Методика развития координации движений у детей, занимающихся борьбой самбо: автореф. дис. ... кан. пед. наук / Р.А. Лайшев. - Москва, 1997. - 27 с.
14. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2008. - 128 с.
15. Табаков, С.Е. 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, 2008. - 236 с.
16. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо: учебно-методическое пособие / Е.М. Чумаков. - М.: Изд-во «ФАИР-ПРЕСС», 1998. - 400 с.
17. Шегельман, И.Р. Функционально-технологический анализ приемов самбо / И.Р. Шегельман, А.Н. Гоудинов // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. - 2015. - №1(2). - С. 436-438.
18. Шулика, Ю.А. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя: учебно-методическое пособие / Ю.А. Шулика. - Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2006. - 192 с.

Нормативно-правовые условия реализации Программы:

1. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543).
2. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 №1245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
3. Приказ Минспорта России от 23.11.2022 №1061 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (зарегистрирован 13.12.2022 регистрационный № 71495).
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679).

6. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

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

9. Профессиональный стандарт «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).

10. Единый квалификационный справочник 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).

11. Приказ 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).

12. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

13. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446».

14. Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в

программу Игр Олимпиады)», результаты участия в спортивных соревнованиях.

15. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795).

16. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).

17. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021).

Электронный ресурс реализации Программы

18. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

19. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>

20. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>

21. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>

22. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>

23. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://sambo.ru/>.- (дата обращения: 01.02.2019).