**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**
**Департамент физической культуры и спорта**
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Северная звезда»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.
Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

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

*(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ»)*

**Программа разработана на основании**:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённого приказом Минспорта России от 24.11.2022 г № 1073 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71495).

**Возраст обучающихся:** с 10 лет и старше.

**Срок реализации программы на этапах**:
этап начальной подготовки – 2-3года;
учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-4года;
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

**Разработчик (и)** – заместитель директора по учебно-методической работе – Авдалян С.М.

**г. Нижний Новгород**
**2023 г.**

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**
**Департамент физической культуры и спорта**
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Дворец спорта «Северная звезда»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ ДО СШ ДС «Северная Звезда»
Протокол № 4
от 11.05.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 139/1/01-04 от 31.05.2023г.

Директор МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»
_____ Р.Х. Рахматуллин

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

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

*(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ»)*

**Программа разработана на основании**:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённого приказом Минспорта России от 24.11.2022 г № 1073 (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71495).

**Возраст обучающихся:** с 10 лет и старше.

**Срок реализации программы на этапах**:
этап начальной подготовки – 2-3года;
учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-4года;
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

**Разработчик (и)** – заместитель директора по учебно-методической работе – Авдалян С.М.

**г. Нижний Новгород**
**2023 г.**

# СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения …… 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы……. 4
2.1. Краткая характеристика вида спорта «самбо»…….4
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»……7
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……8
2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....9
2.5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы ……...10
2.6. Объем соревновательной деятельности ……11
2.7. Годовой учебно-тренировочный план ……..12
2.8. Календарный план воспитательной работы …….12
2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте ……...15
2.10. Планы инструкторской и судейской практики ……..20
2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ……..21
III. Система контроля …….26
IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо» ……...45
4.1. Структура системы многолетней подготовки (циклы, этапы, периоды и другое)..45
4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий ……..49
4.3. Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов ……51
4.4. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий ……..54
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ……..72
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……..77
Приложение №1……..81
Приложение №2……..82
Приложение №3……..87
Приложение №4……..88
Приложение №5……..94
Приложение №6……..97
Приложение №7……101

# I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации 24 ноября 2022г. № 1073 [1] (далее – ФССП); с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо», приказ Министерства спорта от 14.12.2022 №1245; Уставом и локальными актами Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивная школа дворец спорта «Северная звезда» (МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» (далее – Учреждение).

1.2. Целью реализации 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.

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

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

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии;

приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71495)

# II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 2.1. Краткая характеристика вида спорта «самбо»

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

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

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 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.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений. История самбо – история России. Становление самбо пришлось на 1920-е-1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков. С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов культивирует специфическую прикладную дисциплину — «самозащита». На базе «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений. В этот же период активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля». Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана В.С. Ощепков начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое.

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.

Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без

оружия, укрепляли здоровье, воспитывали характер. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». «Эта борьба», — говорится в приказе, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта. Начало Великой Отечественной войны прервало проведение чемпионатов СССР. Но война же стала жесткой проверкой жизнеспособности самбо в боевых условиях. Спортсмены и тренеры, воспитанные самбо, с честью защищали Родину, участвовали в подготовке бойцов и командиров, сражались в рядах действующей армии. Самбисты награждены боевыми орденами и медалями, многие из них стали Героями Советского Союза. В 1950-е годы самбо выходит на международную арену и неоднократно доказывает свою эффективность. В 1957 году, борясь с венгерскими дзюдоистами, советские самбисты в двух товарищеских встречах одерживают убедительную победу с общим счетом 47:1. Через два года самбисты повторили свой успех, уже во встречах с дзюдоистами ГДР. В преддверии олимпийских игр в Токио советские самбисты, борясь по правилам дзюдо, разгромили сборную Чехословакии, а затем победили чемпионов Европы по дзюдо, сборную Франции. В 1964 году советские самбисты представляют страну на Олимпийских играх в Токио, где дебютирует дзюдо. В результате триумфального выступления сборной СССР, занявшей второе место в общекомандном зачете, в Японии уже на следующий год создается собственная федерация самбо. Организуется обмен тренерами и спортсменами, переводится на японский язык методическая литература по самбо. Начинается процесс активного использования методик подготовки самбистов и способов ведения поединка в самбо для совершенствования дзюдо. В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру. Уже на следующий год в Риге состоялся первый международный турнир по самбо, в котором приняли участие спортсмены Югославии, Японии, Монголии, Болгарии и СССР. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира, в котором приняли участие спортсмены из 11 стран. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. В 1977 году самбисты впервые выступают на Панамериканских играх; в этом же году впервые разыгрывается Кубок мира по самбо. В 1979 году проводится первый чемпионат мира среди молодежи, а через два года — первый чемпионат мира среди женщин. Также в 1981 году самбо вошло в Боливарианские игры Южной Америки. При всем активном развитии и росте международной популярности в 70-80-ые годы самбо не было включено в программу Олимпийских игр. В 7080-е годы, продолжая традиции массового развития, самбо широко распространялось в вузах страны.

Через секции самбо университетов и институтов Советского Союза, спортивное общество «Буревестник» прошло большое количество студентов, которые сейчас, став успешными государственными деятелями, спортсменами, военными, учеными, составляют активную часть всероссийского сообщества самбо. При этом велась активная работа по развитию самбо по месту жительства и в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, подготовке высококвалифицированных спортсменов. В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», способствовавшее значительному увеличению количества спортивных школ, культивирующих самбо, росту общей численности обучающихся, совершенствованию подготовки спортсменов высокой квалификации. Под эгидой Госкомспорта СССР проводились соревнования по самбо среди военно-патриотических клубов на призы Национального Олимпийского комитета СССР.

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.

Самбо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0790001411Я. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код (Табл.1).

МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» реализует спортивные дисциплины с наименованием «весовая категория».

Таблица 1

| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование дисциплины | Номер-код дисциплины |
|---|---|---|---|
| Самбо | 0790001411Я | весовая категория 36 Кг | 0790381411Д |
| | | весовая категория 38 Кг | 0790391411Д |
| | | весовая категория 40 Кг | 0790011411Н |
| | | весовая категория 42 Кг | 0790401411Н |
| | | весовая категория 44 Кг | 0790021411Д |
| | | весовая категория 45 Кг | 0790411411Н |
| | | весовая категория 48 Кг | 0790031411С |
| | | весовая категория 51 Кг | 0790421411Н |
| | | весовая категория 52 Кг | 0790041411Я |
| | | весовая категория 55 Кг | 0790431411Н |
| | | весовая категория 56 Кг | 0790051411С |
| | | весовая категория 57 Кг | 0790061411А |
| | | весовая категория 59 Кг | 0790441411Н |
| | | весовая категория 60 Кг | 0790351411С |
| | | весовая категория 62 Кг | 0790071411А |
| | | весовая категория 63 Кг | 0790451411Ю |
| | | весовая категория 64 Кг | 0790361411Б |
| | | весовая категория 65 Кг | 0790081411Н |
| | | весовая категория 68 Кг | 0790091411Я |
| | | весовая категория 70 Кг | 0790101411Н |
| | | весовая категория 70+ Кг | 0790461411Д |
| | | весовая категория 72 Кг | 0790111411Б |
| | | весовая категория 73 Кг | 0790471411Ю |
| | | весовая категория 74 Кг | 0790121411А |
| | | весовая категория 75 Кг | 0790131411Н |
| | | весовая категория 75+ Кг | 0790371411Д |
| | | весовая категория 78 Кг | 0790481411Ю |
| | | весовая категория 78+ Кг | 0790491411Ю |
| | | весовая категория 80 Кг | 0790141411Б |
| | | весовая категория 80+ Кг | 0790151411Б |
| | | весовая категория 81 Кг | 0790161411Ю |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | весовая категория 82 Кг | 0790171411А |
| | | весовая категория 87 Кг | 0790181411Ю |
| | | весовая категория 87+ Кг | 0790191411Ю |
| | | весовая категория 90 Кг | 0790201411А |
| | | весовая категория 100 Кг | 0790211411А |
| | | весовая категория 100+ Кг | 0790221411А |
| | | командные соревнования | 0790501411Я |
| | | абсолютная категория | 0790231411А |
| | | БС весовая категория 48 Кг | 0790241411Ю |
| | | БС весовая категория 52 Кг | 0790251411А |
| | | БС весовая категория 57 Кг | 0790261411А |
| | | БС весовая категория 62 Кг | 0790271411А |
| | | БС весовая категория 68 Кг | 0790281411А |
| | | БС весовая категория 74 Кг | 0790291411А |
| | | БС весовая категория 82 Кг | 0790301411А |
| | | БС весовая категория 90 Кг | 0790311411А |
| | | БС весовая категория 100 Кг | 0790321411А |
| | | БС весовая категория 100+ Кг | 0790331411А |
| | | БС абсолютная категория | 0790341411А |

*БС – боевое самбо

### 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»

Существует два основных вида самбо — спортивное и боевое. Спортивное — вид борьбы с большим набором болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, технику связывания, конвоирования и т.д.

«Пляжное самбо».

Правила пляжного самбо отличаются от тех, что существуют в классическом виде борьбы. Поединок длится 3 минуты, до тех пор, пока кто-нибудь из борцов не совершит движение, которому судья дает оценку. Это приводит к тому, что темп схватки значительно ускоряется, а поединок становится более зрелищным.

**Краткое описание основных принципов, особенностей вида спорта**

Схватка. В самбо применяются: броски, зацепы, подсечки, захваты, болевые приемы, удержания и прочие атакующие и защитные действия. Борьба проводится в стойке и лежа на ковре (в партере). Во время схватки борцы не имеют права уходить за границу ковра без разрешения арбитра. Спортсмен может, с разрешения судьи, покинуть ковер для приведения в порядок экипировки. Медицинская помощь оказывается на ковре или на краю ковра. На ее оказание отводится в общей сложности не более 3 минут в ходе одной схватки.

Продолжительность схватки.

Для взрослых и старшего возраста — 5 минут (мужчины) и 4 минуты (женщины), для среднего и младшего возрастов — 4 минуты (мужчины и женщины), для ветеранов — 4 минуты (мужчины) и 3 минуты (женщины).

Система баллов:

бросок противника на спину с падением атакующего – 4 балла;

бросок противника на спину без падения – 4 балла;

удержание в течение 20 секунд – 4 балла;

бросок противника на бок с падением атакующего – 2 балла;

бросок на грудь, живот, плечо, таз без падения атакующего – 2 балла;

удержание в течение 10 секунд – 2 балла;

бросок на грудь, живот, плечо, таз с падением атакующего – 1 балл.

Ковер. Имеет форму квадрата 10х10 или 13х13 м, толщиной не менее 5 см. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, — круг диаметром 6–9 м. Ширина остальной части ковра

(зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке. Два противоположных угла ковра обозначаются синим (по левую сторону от судейского стола) и красным цветом (по правую).

Экипировка. Борец носит специальную куртку красного или синего цвета, спортивные трусы и борцовскую обувь. Мужчинам допускается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам — топ или закрытый купальник.

**Возрастные группы и весовые категории**

Подростки — 11–12 лет, младший возраст — 13–14 лет, средний возраст — 15–16 лет, старший возраст — 17–18 лет, юниоры 19–20 лет, взрослые — 19 лет и старше, ветераны — от 35 лет.

Подростки и младший возраст:

28–30 кг, 32 кг, 35 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, 57 кг, 62 кг, 67 кг, кг (мальчики);

26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 41 кг, 45 кг, 49 кг, 53 кг, +53 кг (девочки);

Средний возраст: 38–40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, 78 кг, +78 кг (мужчины);

32 кг, 34 кг, 36 кг, 38 кг, 40 кг, 42 кг, 45 кг, 48 кг, 51 кг, 55 кг, 59 кг, +59 кг (женщины);

Старший возраст: 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 81 кг, 87 кг, +87 кг (мужчины);

40 кг, 44 кг, 48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, +75 кг (женщины);

Юниоры и взрослые: 52 кг, 57 кг, 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины);

48 кг, 52 кг, 56 кг, 60 кг, 64 кг, 68 кг, 72 кг, 80 кг, +80 кг (женщины);

Ветераны: 62 кг, 68 кг, 74 кг, 82 кг, 90 кг, 100 кг, +100 кг (мужчины).

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

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

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

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.

Наполняемость групп определяется МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», а также устанавливает максимальный показатель, не превышающий двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, этап обучения производится при условии освоения программы спортивной подготовки и успешного прохождения промежуточной аттестации в форме соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Занимающиеся, не соответствующие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, выполнившие контрольные нормативы по общей и специальной

физической подготовки, программные требования следующего года обучения, этапа обучения, при наличии разрешения врача письменного заявления занимающегося или родителей (законных представителей) могут переводиться раньше срока при составлении индивидуального плана подготовки, по программе ускоренного обучения и решения Педагогического совета Учреждения.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по избранному виду спорта, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки (п.3.2. Ст.84 «Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» ФЗ-273 «Об образовании в РФ»). По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта при условии ее реализации и наличии в ней вакантных мест.

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | | Минимальный возраст для зачисления на этап (лет) | Наполняемость групп | | Уровень спортивной квалификации - наличие спорт.разряда для зачисления на этап |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Мин | мах | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | До одного года обучения | 10 | 12 | 24 | Не предъявляется |
| | | Свыше одного года обучения | 11 | | | Не предъявляется |
| Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | До трех лет обучения | 12 | 6 | 12 | 1,2,3 юнош.разряд |
| | | Свыше трех лет обучения | 13 | | | 2,3 спорт.разряд |
| | | | | | | 1 спорт.разряд |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | | 14 | 2 | 4 | КМС |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | | 16 | 1 | 2 | МС |

## 2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Также в объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки, включая короткие перерывы, динамические паузы.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица №2), для этапов: учебно-тренировочного, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Примерный типовой годовой учебный план представлен в Приложении №1. Количество часов утверждается ежегодно приказом директора Учреждения в начале учебного года в

соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения.

**Таблица №2**

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-12 | 12-16 | 18-22 | 22-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-624 | 624-832 | 936-1144 | 1144-1664 |

### 2.5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса понимаются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

самостоятельная работа обучающихся по планам спортивной подготовки;

тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия) согласно приложению 3;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная аттестация и текущий контроль обучающихся.

Формы занятий по самбо определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (тренировочные и не тренировочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические), группы как правило смешанные – мальчики и девочки. Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы обучающихся, а также исходя из материальной базы Учреждения.

Практические занятия могут различаться по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического урока).

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности самбистов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни, больничного листа педагога, ограничительные мероприятия (карантин), а также обстоятельства непреодолимой силы в соответствии с локальным актом Учреждения.

Формами реализации самостоятельной работы являются план самостоятельной работы учебно-тренировочной группы (типовой план реализации представлен в приложение № 6), журнал контроля выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану обучающимися (Приложение № 7).

## 2.6. Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- 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 |

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается минимальное количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании. В течение учебного года тренер-преподаватель самостоятельно регулирует целесообразность увеличения количество выступлений конкретного обучающегося на спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

## 2.7. Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план** по виду спорта «самбо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 25% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Типовой учебный план представлен в приложении № 1 к Программе.

## 2.8. Календарный план воспитательной работы

Целью воспитательной работы является развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

Задачи воспитательной работы:

1. создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

2. создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

3. привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

4. совершенствование педагогического мастерства тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

1. создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

2. социальная защита детей на основе личностной ориентации;

3. сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 3.

**Таблица 3**

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>-формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- 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:**<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- 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**:<br>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 | **Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта,** направленные на воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, а так же культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>-соревнованиях, посвященных государственным праздникам России. | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов в виде семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся, направленных на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | **Работа с родителями** | **Проведение родительских собраний, бесед, индивидуальных встреч родителей и тренеров-преподавателей, осуществление виртуальных консультаций, контроля посещаемости и успеваемости через соцсети и мессенжеры.** Создание партнерских отношения с родителями ради успешности конкретного ребенка, а, следовательно, успешности спортивной школы в целом. Достижение цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и спортивной школы. | В течение года |
| 6. | **Работа с одаренными детьми** | Награждение победителей и призеров спортивных мероприятий по итогам года. Номинирование детей на различные конкурсы, мероприятия в рамках направления «Одаренные дети». Размещение информации об одаренных детях на стендах и сайте спортивной школы. | В конце года |

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

### 2.9.1. Общие сведения

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Антидопинговая работа в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» проводится согласно плану антидопинговых мероприятий с целью ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 ФЗ от 04 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение допинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта.

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

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

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

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

1. наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб

4. нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица

11. действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке.

Общий план проведения антидопинговых мероприятий, а также тематический план мероприятий представлен в таблице 5 и 6 соответственно.

**Таблица 5**

**План**
**проведения антидопинговых мероприятий**

| № п/п | Мероприятия | Сроки исполнения | Ответственные |
|---|---|---|---|
| 1 | Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения | Сентябрь | Заместитель директора по УМР |
| 2 | Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий | Сентябрь | Заместитель директора по УМР |
| 3 | Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами | Сентябрь | Тренеры-преподаватели |
| 4 | Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу | При поступлении на работу | Заместитель директора по УМР |
| 5 | Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства | В течение года | Заместитель директора по УМР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели |
| 6 | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах | Регулярно, по мере поступления информации | Заместитель директора по УМР? bнструкторы-методисты, тренеры-преподаватели |
| 7 | Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн | 1 раз в год | Инструкторы-методисты, тренеры- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА» | | преподаватели |
| 8 | Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения | По необходимости | Заместитель директора по УМР |
| 9 | Оформление стенда по антидопингу | В течение года | Заместитель директора по УМР |
| 10 | Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов | Согласно плану родительских собраний | Тренеры-преподаватели |

### 2.9.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, для работы со спортсменами по этапам подготовки

В организации работы, направленной на противодействие применения допинга в спорте необходимо учитывать возраст обучающихся на этапах спортивной подготовки. С этой целью разработан тематический план мероприятий, направленный на предотвращение допинга и борьбу с ним, который представлен в таблице 6.

**Таблица 6**

**Тематический план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

| Этап спортивной подготовки | Форма мероприятия | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | Курс «О ценностях чистого спорта» | Тренер-преподаватель | 1 раз в год | https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 1 mp4 - (yandex.ru) |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие | Веселые старты «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru)<br><br>Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Заместитель директора по УМР | 1 раз в месяц | Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Презентация.<br>Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) |
| | Практическое занятие | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц | Привлечение медицинских работников |
| | Семинар для тренера | «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в | Заместитель директо | 1-2 раза в год | Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | процессе формирования антидопинговой культуры» | ра по УМР | | региона |
| | Онлайн мероприятия - образовательный марафон | Международный день Чистого Спорта | Спортсмен | Апрель | РУСАДА \| За честный и здоровый спорт (rusada.ru) |
| | | Всероссийский антидопинговый диктант | Спортсмен | Апрель | РУСАДА \| За честный и здоровый спорт (rusada.ru) |
| Тренировочный этап (до 3 лет обучения) | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | Курс «О ценностях чистого спорта» | Тренер-преподаватель | 1 раз в год | https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 2 mp4 - (yandex.ru) |
| | Физкультурно-спортивное мероприятие | Веселые старты «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Теоретическое занятие | 1.Профилактика применения лекарств, имеющих в составе запрещенные субстанции 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Психологические и имиджевые последствия допинга 4.Процедура допинг - контроля | Тренер-преподаватель Заместитель директора по УМР | 1-2 раз в месяц | Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Презентация. Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) |
| | Практическое занятие | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок») | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц | Привлечение медицинских работников |
| | Семинар для тренера и спортсменов | «Виды нарушений Антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год | Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона |
| | Онлайн мероприятия - образовательный марафон | Международный день Чистого Спорта | Спортсмен | Апрель | РУСАДА \| За честный и здоровый спорт (rusada.ru) |
| | | Всероссийский антидопинговый диктант | Спортсмен | Апрель | РУСАДА \| За честный и здоровый спорт (rusada.ru) |
| Тренировочный этап (свыше 3» лет обучения) | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет) | Тренер-преподаватель | 1 раз в год | https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 3 mp4 - (yandex.ru) |
| | Веселые старты | Честная игра | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Варианты проведения мероприятия по ссылке _Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Теоретическое занятие | 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы<br>2.Допинг как глобальная проблема современного спорта<br>3.Наказания за нарушение антидопинговых правил<br>4.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности<br>5.Запрещенный список<br>6.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика | Тренер-преподаватель<br><br>Заместитель директора по УМР | 1 раз в год | Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол.<br><br>Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год | Презентация.<br>Варианты проведения мероприятия по ссылке<br>_Plan_dlya_e_tapov_sportivnoj_podgotovki__compressed.pdf (sportsng.ru) |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Заместитель директора по УМР | 1-2 раза в год | Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона |
| | Практическое занятие | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенныйсписок») | Тренер-преподаватель | 1 раз в месяц | Привлечение медицинских работников |
| | Онлайн мероприятия - образовательный марафон | Международный день Чистого Спорта | Спортсмен | Апрель | РУСАДА \| За честный и здоровый спорт (rusada.ru) |
| | | Всероссийский антидопинговый диктант | Спортсмен | Апрель | РУСАДА \| За честный и здоровый спорт (rusada.ru) |
| Этап совершенствования спортивного мастерства<br><br>Этап высшего спортивного мастерства | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет) | Спортсмен | 1 раз в год | https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fcourse.rusada.ru%2F&post=-104098097_2759&cc_key= Антидопинг Часть 4 mp4 - (yandex.ru) |
| | Теоретическое занятие | 1.Допинг как глобальная проблема современного спорта<br>2.Предотвращение допинга в спорте<br>3.Допинг-контроль<br>4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга<br>5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике<br>6.Основы методики антидопинговой профилактики | Тренер-преподаватель<br><br>Заместитель директора по УМР | 1 раз в год | Форма проведения: семинар/дискуссия/круглый стол.<br><br>Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | Практическое занятие. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | Заместитель директора по УМР | 1-2 раза в месяц | Согласовать мероприятие с ответственным за антидопинговое обеспечение региона |
| | Онлайн мероприятия - | Международный день Чистого Спорта | Спортсмен | Апрель | РУСАДА \| За честный и здоровый спорт (rusada.ru) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | образовательный марафон | Всероссийский антидопинговый диктант | Спортсмен | Апрель | РУСАДА \| За честный и здоровый спорт (rusada.ru) |

* Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 - 13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс.** Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

## 2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на этапах начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**На этапах начальной подготовки** занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в самбо терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов борьбы.

**На учебно-тренировочном этапе** необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в зале и отдельно на льду. Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок. Для этого можно использовать методику САН или «градусник» по 20-ти балльной шкале, оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем(тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний юных спортсменов позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Лица, проходящие спортивную подготовку **на этапе совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы

тренировочных заданий для различных частей урока: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

### 2.11.1. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий спортом;

-при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации. Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения. Методы контроля: - анкетирование, опрос; - педагогическое наблюдение; - тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса

тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий. При прохождении УМО оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений. Этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности. При этапном обследовании измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй медицинской группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п.36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа №1144н).

Большое внимание уделяется психологическому и биохимическому контролю.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки:

Средства восстановления

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- психологические: Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет
- гигиенические: гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с занимающимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, само-приказы, само-убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы. В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разработан с учетом этапов спортивной подготовки и представлены в таблице 6.

**Таблица 6**

| № № | Средства и мероприятия | Задачи | Сроки/время проведения | Организационно - методические указания |
|---|---|---|---|---|
| | **Для групп НП** | | | |
| 1 | Медицинский осмотр | Определение группы здоровья и физкультурной группы, выявление патологических состояний, являющихся противопоказанием к занятиям избранным видом спорта | Сентябрь | Проводится в поликлиниках по месту жительства с предоставлением заключения о состоянии здоровья спортсмена. |
| 2 | Антропометрическое исследование | Исследование физического развития спортсменов | В начале учебно-тренировочного года согласно графику | Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена |
| 3 | Рациональное чередование нагрузок и отдыха в отдельном УТЗ и в циклах подготовки согласно | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | В течение учебно-тренировочного года | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов | | | занятий в игровой форме. |
| 4 | Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание | | Ежедневно | Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний. |
| 5 | Водно-питьевой режим | | Ежедневно | |
| 6 | Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения | Востановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин | |
| | **Для УТГ и групп СС** | | | |
| 1 | Углубленный медицинский осмотр | Выявление патологических состояний, являющихся противопоказанием к занятиям избранным видом спорта, медицинский допуск к занятиям. | Согласно вызову на УМО | Проводится в ОВФД |
| 2 | Антропометрическое исследование | Исследование физического развития спортсменов | В начале учебно-тренировочного года согласно графику | Проводится ежегодно медицинским персоналом учреждения с последующей передачей сведений тренерам-преподавателям для занесение в ИК спортсмена |
| 3 | Массаж | Мобилизация готовности к физическим нагрузкам, повышение эффективности тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение ТЗ. | Перед УТЗ 10 мин | Самомассаж |
| 4 | Психорегуляция мобилизующей направленности | | Перед УТЗ 3 мин | Саморегуляция |
| 5 | Разминка | | Подготовительная часть УТЗ 10-20 мин | В соответствии с этапом подготовки, задачами УТЗ |
| 6 | Гигиенический душ, водные закаливающие процедуры, сбалансированное питание | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Ежедневно | Сведения о рациональном питании, режиме дня и отдыха, закаливании и личной гигиене предоставляются спортсменам во время теоретических занятий, родителям – во время родительских собраний. |
| 7 | Водно-питьевой режим | | Ежедневно | |
| 8 | Комплекс восстановительных мероприятий: ходьба, дыхательные упражнения | Востановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Заключительная часть УТЗ, после соревнования 3-5-10 мин | В соответствии с реализованными задачами УТЗ. |
| 9 | Контрастный душ (теплый/прохладный) | | После УТЗ 3-8 мин | |
| 10 | Локальный массаж | Ускорение восстановительных процессов | Через 2-4 ч после УТЗ 8-10 мин | Самомассаж |
| 11 | Контрастный душ (теплый/умеренно холодный/прохладный) | | Через 2-4 ч после УТЗ 5-10 мин | |
| 12 | Сауна | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения, | В свободные от УТЗ дни микроцикла | |
| 13 | Общий массаж | | В свободные | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | подготовка к новому циклу тренировочного процесса | от УТЗ дни микроцикла | |

## III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание образовательного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Контроль тренировочного процесса осуществляется в виде проверки посещаемости лицами, проходящими спортивную подготовку, которое проводится регулярно в течение учебно-тренировочного года; контроль за содержанием учебно-тренировочного процесса также организуется Учреждением в виде проверок по графику, утвержденного директором Учреждения. В ходе него выявляется правильность/неправильность построения учебно-тренировочного занятия, соответствие выбранных средств темам тренировочного занятия, соотношение нагрузок, соблюдение техники безопасности и другое.

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов. Результаты участия в соревнованиях фиксируются в личных карточках обучающихся.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для самбо физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся в течение учебного года в мае и в августе, как контроль и как мониторинг соответствия уровня физической подготовленности этапу спортивной подготовки по виду спорта.

Технико-тактическая подготовленность. Контроль технической подготовленности заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Требования к техническому мастерству представлены в п.3.4 настоящего раздела Программы.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год (согласно записи во врачебно-физкультурном диспансере);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Теоретическая подготовка проводится в виде тестирования (вопрос-ответ). Тестируемый перечень вопросов представлен в приложении № 4.

## 3.1. Критерии оценки результатов Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы

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:

3.1.1. 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).

3.1.2. 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.

3.1.3. 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.

3.1.4. 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.

### 3.2. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и текущая (систематический контроль физической подготовленности, достижений, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности самостоятельно тренером-преподавателем) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда», утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах ниже.

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | – | – |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | – | – | 8.20 | 8.55 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | – | 3 | – |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | – | 7 | – | 9 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | на полу | | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 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 трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд» | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 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 3х10 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» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 | – |
| 1.10. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | – | 19 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| | | | 15,0 | 18,3 |
| 2.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| | | | 18,0 | 20,0 |
| 2.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| | | | 14,5 | 17,0 |
| 2.4. | 10 бросков партнера через грудь | с | не более | |
| | | | 17,0 | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастера спорта России» | | | |

**3.3. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся) на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения высших спортивных результатов необходимо определить влияния физических качеств на результативность обучающихся.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо указаны в таблице 7.

**Таблица 7**

| Физические качества | Уровень влияния |
|---|---|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 3 |
| Координация | 3 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие

помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

**Гибкость-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья самбистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела, обучающихся в соревновательный период.

### 3.4. Требования к техническому мастерству

### 3.4.1. Обязательная техническая программа для групп начальной подготовки

1. Выход на ковер самбо. Приветствие (рукопожатие)
2. Завязывание пояса
3. Стойки: высокая, средняя, низкая
4. Дистанции: вне захвата, длинная, средняя, ближняя
5. Передвижения:

- обычными шагами,
- приставными шагами,
- вперед-назад,
- влево-вправо,
- по кругу

6. Повороты:
- на 90° шагом вперед,
- на 90° шагов назад,
- на 180° шагом вперед,
- на 180° шагом назад
7. Захваты:
- рукав-отворот,
- два рукава,
- два отворота,
- рукав-ворот,
- отворот-ворот,
- рукав-пояс,
- отворот-пояс,
- односторонний – двумя руками, руки снаружи
- односторонний – рукав-куртка на спине снаружи,
- односторонний – рукав-пояс на спине снаружи
8. Самостраховка:
- при падении на спину назад опрокидыванием
- при падении на спину вперед кувырком
- при падении на спину вперед кувырком через мост
- при падении на бок опрокидыванием
- при падении вперед через руки
9. Приемы в положении стоя (броски):
Руками
- выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием)
- бросок захватом одноименной ногами за подколенный сгиб изнутри
Ногами
- задняя подножка под выставленную ногу
- боковая подсечка под выставленную ногу
- зацеп голенью изнутри
- бросок через голову с упором голенью в живот с захватом шеи и руки
Туловищем
- бросок через бедро с захватом пояса
- бросок через спину с захватом руки на плечо
10. Приемы в положении лежа:
Переворачивания:
- переворот рычагом
- захватом рук сбоку
- переворот с захватом руки и ноги снаружи
- переворот ключом
Удержания
- сбоку с захватом шеи и руки
- со стороны головы с захватом шеи и руки
- поперек с захватом руки, с захватом пояса между ногами
- верхом захватом руки и шеи
- со стороны ног захватом туловища
Болевые приемы
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, через предплечье
- прямой узел плеча от удержания сбоку
- обратный узел плеча от удержания сбоку
- ущемление ахиллова сухожилия
- узел ноги от удержания сбоку (при попытке противника отжать голову или зацепить ногу

атакующего)

**3.4.2. Обязательная техническая программа для групп тренировочного этапа 1,2 годов обучения**

1. Приемы в положении стоя (броски):
Руками
- выведение из равновесия вертушкой
- захватом одноименной пятки изнутри
- боковой переворот
- броски захватом ног
Ногами
- передняя подножка с захватом пояса и руки
- задняя подножка с захватом руки и ноги
- задняя подножка на пятке
- передняя подсечка под отставленную ногу
- боковая подсечка с заведением на перекрест
- задняя подсечка под выставленную ногу
- подсечка изнутри с захватом руки и шеи
- зацеп голенью снаружи
- зацеп стопой снаружи садясь
- отхват
- через голову с упором голенью в бедро
Туловищем
- через бедро с захватом руки и шеи
- через спину с захватом руки под плечо
- через грудь захватом одноименной руки и туловища с боку
2. Приемы в положении лежа:
Переворачивания
- захватом пояса снизу
- захватом пояса сверху
- захватом проймы (рывком, толчком)
Удержания
- сбоку с захватом туловища и руки
- со стороны головы с захватом туловища
- поперек с захватом рук
- поперек с захватом разноименной ноги
- верхом с захватом рук
- со стороны ног с захватом руки и шеи
Болевые приемы
- рычаг локтя захватом руки между ног
- рычаг плеча сопернику, лежащему на груди
- узел плеча от удержания поперек
- ущемление бицепса захватом руки между ног
- рычаг колена верхом на бедре спиной к сопернику
- узел бедра от удержания верхом зацепляя ногу соперника ногой (можно с помощью рук)
- ущемление икроножной мышцы
3. Приемы самозащиты
Освобождение от захватов
- за руку (руки)
- туловища (спереди и сзади)
- одежды

**3.4.3. Обязательная техническая программа для групп тренировочного этапа 3,4 годов обучения**

1. Приемы в положении стоя, лежа (броски):
Руками
- выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками
- выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка)
Ногами
- передняя подножка с захватом руки двумя руками
- передняя подножка с колена
- задняя подножка, скрещивая захваченные руки
- задняя подножка захватом руки двумя руками
- подножка на пятке задняя захватом туловища и руки
- боковая подсечка, скрещивая ноги
- боковая подсечка, отшагивая
- передняя подсечка, подшагивая
- подсечка изнутри с захватом руки и шеи
- зацеп голенью сзади
- зацеп голенью одноименной изнутри садясь
- зацеп стопой снаружи
- обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса)
Туловищем
- бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноимённой руки и пояса на спине
- бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника
- отхват с захватом пояса через одноименное плечо
- подхват снаружи с захватом ноги
- подхват изнутри в одноименную ногу
- подсад голенью изнутри
- бросок через бедро захватом пояса через одноимённое плечо
- бросок через спину захватом руки под плечо
- бросок обратным захватом пятки изнутри
- бросок захватом одноимённого бедра снаружи («задняя подножка рукой»)
- бросок захватом ног, вынося ноги в сторону
- бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку
2. Приемы в положении лежа:
Переворачивание накладывая ногу на шею сопернику
Удержания
- сбоку захватом рук
- верхом с захватом головы
- со стороны головы на коленях
- со стороны ног с захватом рук
- поперек с захватом дальней руки из-под шеи
Болевые приемы
- рычаг локтя захватом руки между ног
- локтя, скрещивая рук
- узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках
- обратный рычаг плеча внутрь
- разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.
3. Приемы самозащиты
Сковывание (задержание): под ручку – рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину – рывком.

**3.4.4. Обязательная техническая программа для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

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

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя.

Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Задняя подножка под обе ноги.

Задняя подножка с захватом руки и шеи.

Передняя подножка со скрестным захватом рук.

Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.

Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов.

Боковая подсечка, подшагивая.

Передняя подсечка с отшагиванием.

Передняя подсечка в колено с падением.

Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой.

Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги.

Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу.

Зацеп стопой изнутри.

Обвив с захватом разноименной руки и туловища.

Бросок через голову упором стопой в живот.

Бросок через голову, сбрасывая в сторону.

Отхват с захватом руки под плечо.

Подхват под две ноги.

Подхват снаружи, отшагивая.

Подхват изнутри в разноименную ногу.

Подсад голенью снаружи.

Бросок через бедро с захватом шеи.

Бросок через спину обратным захватом руки под плечо.

Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Бросок боковой переворот.

Мельница захватом руки и одноименной ноги.

Бросок захватом ног разнохватом.

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку обратное.

Удержание верхом с зацепом ног.

Удержание со стороны головы обратным захватом рук.

Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.

Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо.

Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног.

Болевой прием рычаг плеча противнику, лежащему на груди.

Обратный узел плеча поперёк.

Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе.

Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень.

Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках.

Рычаг стопы.

Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Самозащита.

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

**1. Броски за счет ног:**

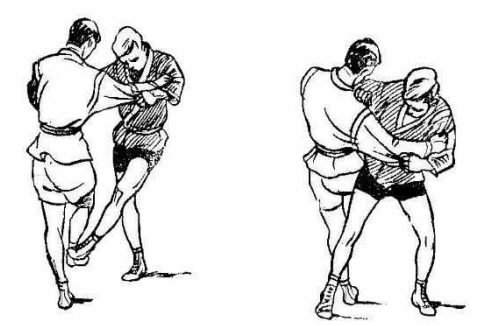

Рис.1 Задняя подножка от боковой подсечки

Зацепы

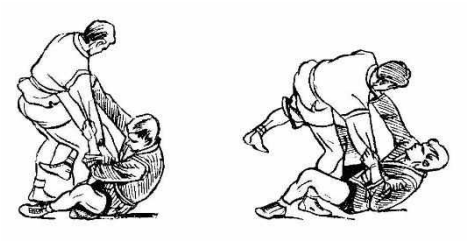

Рис. 2 (варианты «отбив», «обратный зацеп»)

Подбивы

Рис.3 «Ножницы» – двойной подбив, подхват, отхват

Подсечки из стойки с падением

Рис.4 Подсечки: передние, задние, боковые, изнутри.

Подсады, в т.ч. бросок через голову.

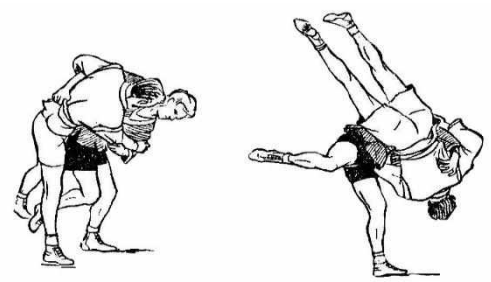

Рис.5 Подсад голенью

**2. Броски за счет туловища (через себя):**

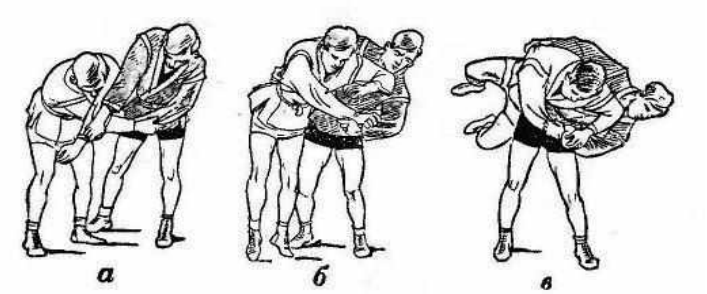


Рис.6 Через бедро.

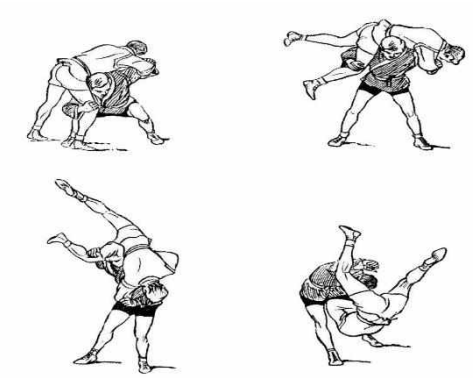

Рис.7 «Мельница»

Рис.8 Через спину с захватом головы

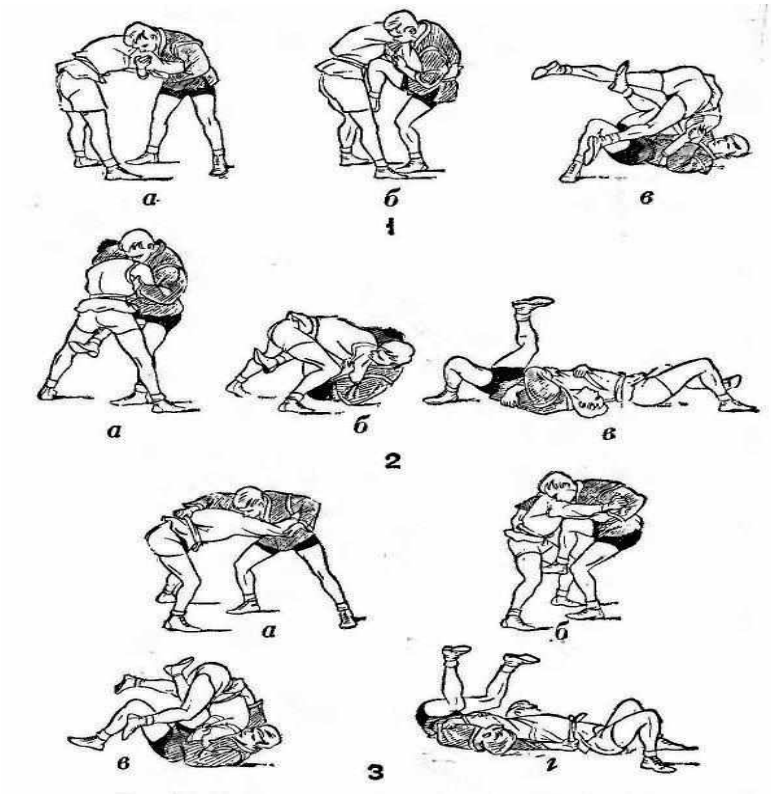


Рис.9 Через грудь

**3. Броски за счет рук:**

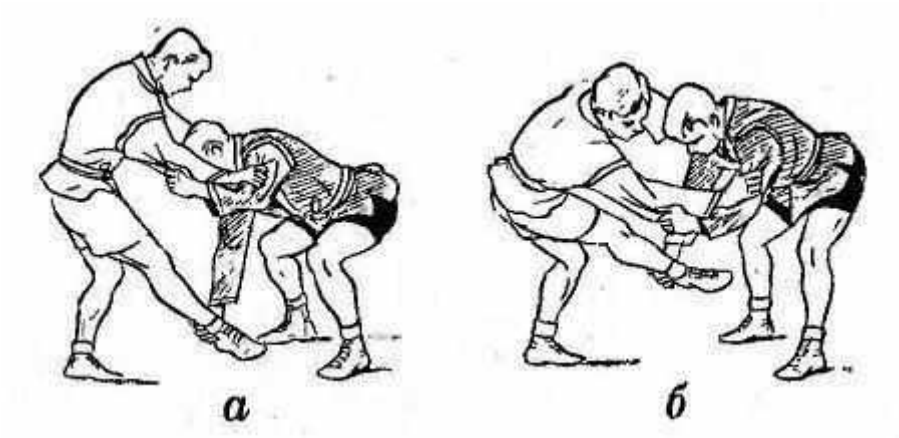


Рис.10 Рывком за рукава.

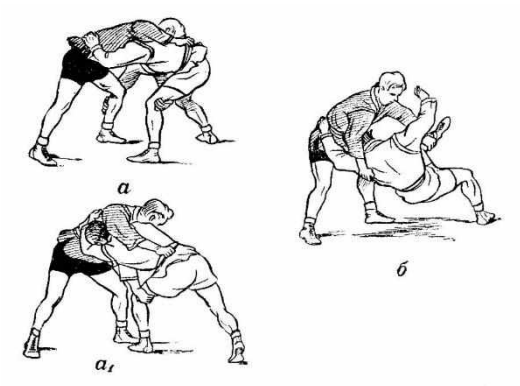


Рис.11 Рывком за ногу.

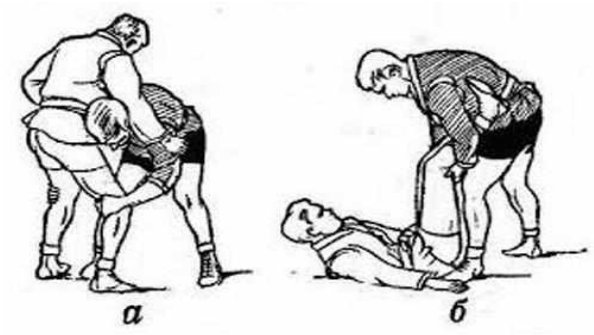


Рис.12 Рывком за две ноги.

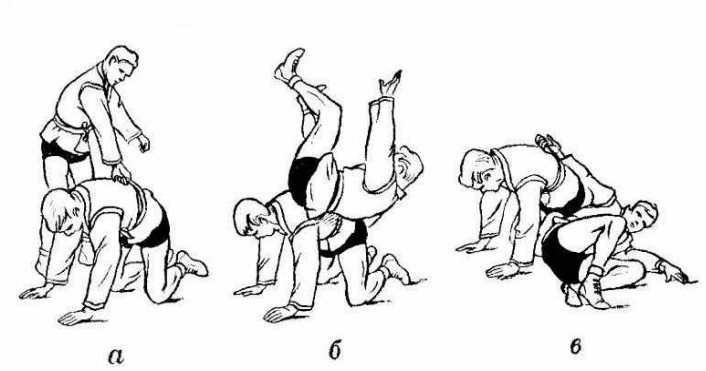


Рис.13 Кувырком

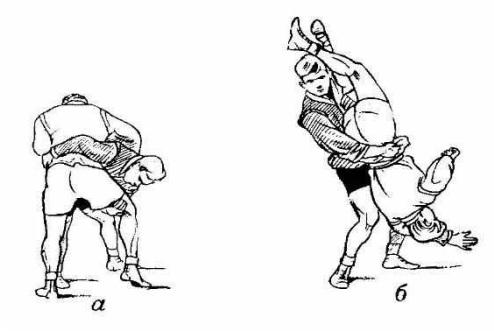


Рис.14 Переворотами

**4. Болевые приемы:**

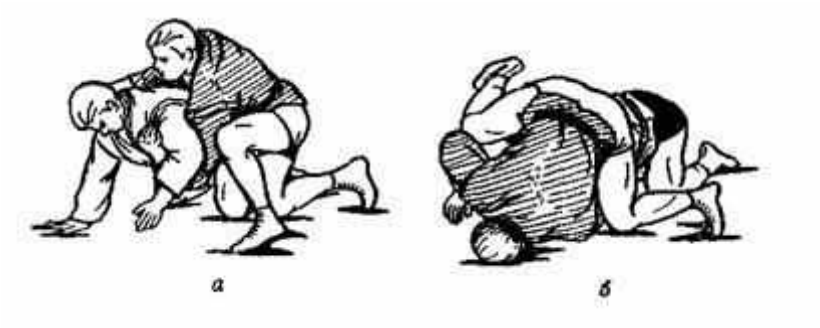


Рис.15 «Рычаг локтя» — перегиб локтевого сустава.

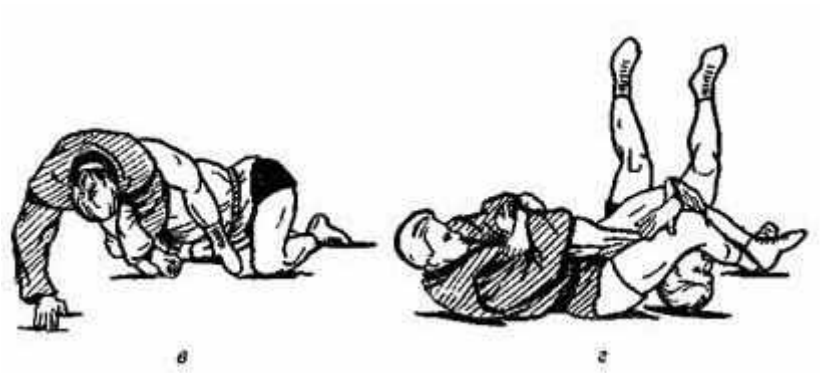


Рис.16 «Узел» - рукава выкручиваются наружу

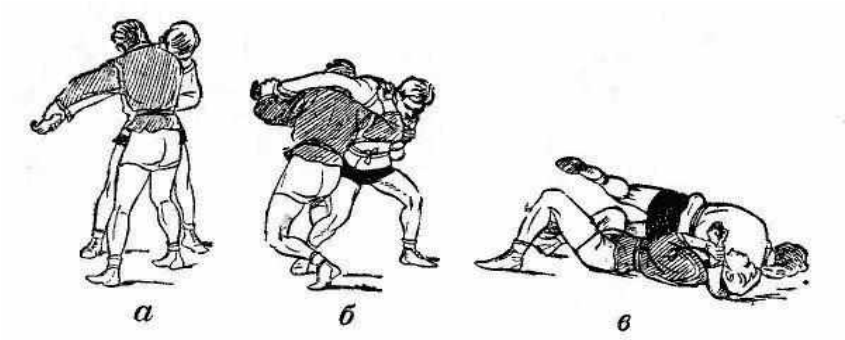


Рис.17 «Обратный узел» — рука выкручивается внутрь

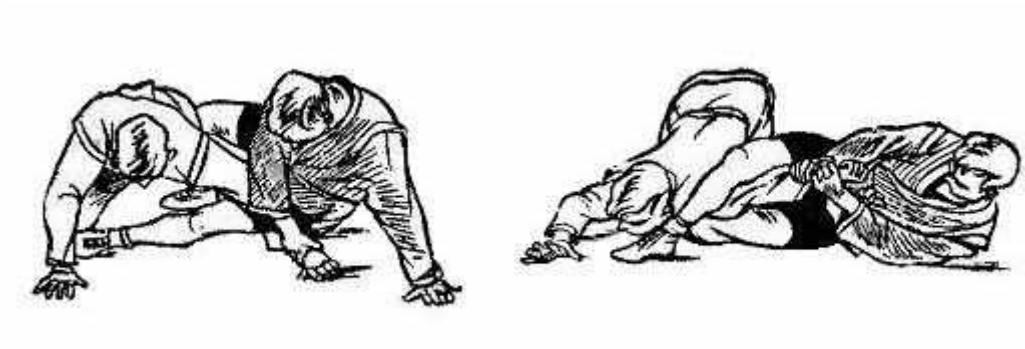

Рис.18 «Ущемление» двуглавой мышцы плеча (бицепса).

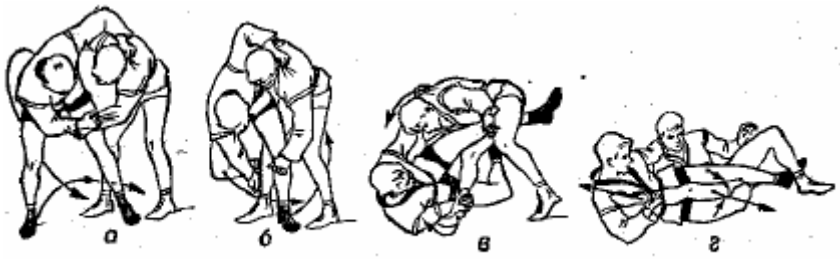


Рис. 212

Рис.19 «Рычаг колена» — перегиб коленного сустава

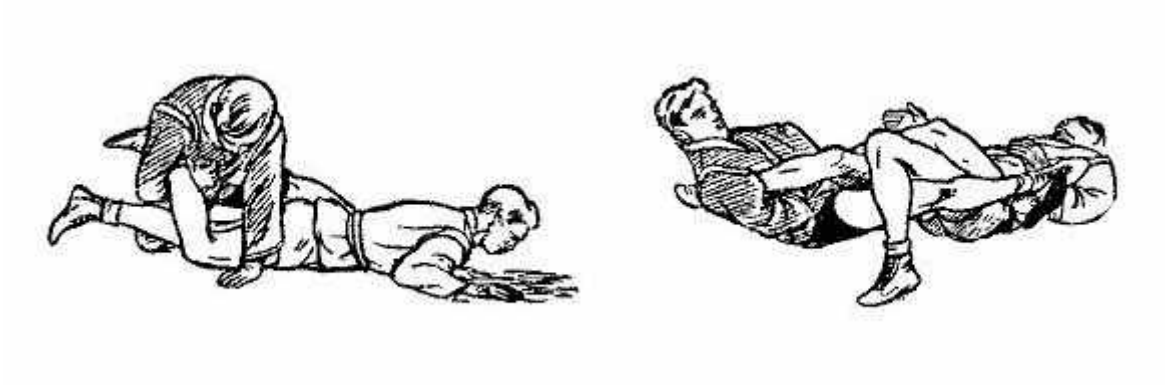

Рис.20 «Ущемление» мышц задней поверхности голени и ахиллесова сухожилия.

**3.4.5. Обязательная техническая программа для групп этапа высшего спортивного мастерства**

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением.
Выведение из равновесия толчком захватом руки.
Задняя подножка с падением.
Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом).
Задняя подножка под дальнюю ногу.
Передняя подножка с заведением.
Передняя подножка с колена с падением.
Передняя подножка с захватом шеи.
Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.
Боковая подсечка скрестным захватом рук.
Боковая подсечка при движении противника назад.
Передняя подсечка, сбивая на выставленную ногу.
Передняя подсечка с захватом руки и пояса.
Подсечка изнутри на месте.
Задняя подсечка зашагивая.
Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой.
Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками.
Зацеп голенью с нырком под руку.
Зацеп стопой с падением.
Обвив, садясь.
Бросок через голову упором стопой в живот поперёк.
Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону.
Отхват заведением.
Подхват снаружи скрещивая руки.
Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо.
Подхват изнутри, подшагивая (прыжком).

Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Бросок через бедро боковой.

Бросок через спину захватом скрещенных рук.

Бросок через спину захватом одноименного отворота.

Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»).

Мельница с колен.

Бросок захватом ног.

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку лежа.

Удержание верхом с обвивом ног снаружи.

Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук.

Удержание со стороны ног обратное.

Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь.

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног.

Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике.

Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень.

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком).

Рычаг бедра после удержания со стороны ног.

Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Самозащита.

Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого

# IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо» (спортивной дисциплине «весовая категория»)

Данная программа содержит материал по основным видам подготовки, демонстрирует его преемственность, последовательность по этапам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

## 4.1. Структура системы многолетней подготовки (циклы, этапы, периоды и другое)

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии ит. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы самбо.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

**Компоненты системы многолетней подготовки**

| **№п/п** | **Группы подготовки**<br><br>**Компоненты системы подготовки** | **Группа начальной подготовки (ГНП)** | **Учебно-Тренировочные группы (УТГ)** | **Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)** |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | Этапы подготовки | Этап начальной подготовки | Этап углубленной спортивной специализации | Этап спортивного совершенствования |
| **2.** | Обучающиеся | Новички, проявляющие интерес к занятиям самбо, успевающие в школе, допущенные врачом. | Дети 12-13лет, прошедшие спорт.отбор, пригодные к дальнейшей подготовке в самбо, имеющие достаточный уровень гармонического развития. | Дети 14-16 лет, I взрослый, кандидаты в мастера спорта, с высоким уровнем технико-тактической подготовленности, психологически устойчивые. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **3.** | Тренеры-преподаватели | Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям самбо. | Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками. | Владеть современной методикой подготовки самбистов и навыками организатора спорта. |
| **4.** | Цели подготовки | Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям самбо, укрепить здоровье, овладеть основами самбо, повысить физическую подго-товленность. | Содействовать гармоническому развитию и углубленному овладению самбо. | Создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, укреплению здоровья, физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности |
| **5.** | Основные задачи по спортивной подготовке | Отобрать и укомплектовать группы. | Выполнить нормативы юношеских и взрослых спортивных разрядов. | Выполнить норматив КМС и подтверждать его. |
| **6.** | Воспитательная работа | Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни. | Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом. | Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, регион; осознание необходимости увековечения памяти знаменательных событий истории Отечества. |
| **7.** | Тренировочный процесс:<br>а) психологическая подготовка | Сформировать мотивацию к занятиям самбо. | Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований. | Сформировать качества, присущие общественно полезной личности. Повысить психическую устойчивость к условиям соревнований, сформировать мотивацию повышения спортивного мастерства. |
| | б) техническая подготовка | Овладеть основами техники самбо. | Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми действиями атаки, зашиты и контратаки. | Совершенствовать базовые действия атаки, защиты, контратаки, сформировать арсенал «излюбленных» действий. |
| | в) тактическая подготовка | Сформировать общее представление о тактике. | Освоить основные способы тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения поединка. | Овладеть тактическими подготовками к «излюбленным» атакующим действиям, комбинациям, закрепить навыки тактики ведения поединка, овладеть основами тактики участия в соревнованиях. |
| **7.** | г) физическая подготовка | Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП. | Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений самбиста. | Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием мышечных групп, участвующих в реализации «излюбленных» действий атаки, защиты, контратаки. |
| | д) теоретическая | Создать представление о | Создать представление о системе подготовки и | Совершенствовать знания о |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовка | системе занятий. | контроля за состоянием | системе подготовки |
| | е) соревновательная деятельность. | Участвовать в соревнованиях группы, школы, клуба. | Участвовать в школьных, городских, областных и республиканских соревнованиях. | Участвовать в городских, республиканских и международных соревнованиях. |
| **8.** | Организация процесса тренировки. | Методы обучения и тренировки. | Современные методы обучения и тренировки. | Инновационные методы обучения, тренировки и совершенствования. |
| **9.** | Инвентарь и материально-техническое обеспечение. | Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма. | Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма. | Инвентарь серийного производства и импортный. Форма повышенного качества отечественного производства. |
| **10.** | Условия подготовки. | Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь. | Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования. | Специальная организация учебы, работы, быта в связи с выездами на сборы и соревнования. |
| **11.** | Питание | Своевременное и достаточно разнообразное | Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины. | На тренировочных сборах - специальное. |
| **12.** | Медицинское и научно-методическое обеспечение. | Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов | Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов. | Поэтапный медосмотр, эпизодический контроль, углубленное медицинское обследование. |
| **13.** | Средства восстановления. | Душ, баня | Душ, баня, самомассаж, активный отдых. | Душ, баня, массаж, физиотерапевтические и психогигиенические средства, активный отдых. |
| **14.** | Ограничения функционирования системы подготовки. | Отсутствие специфических способностей к занятиям самбо, возрастные особенности развития организма | Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно-сосудистой и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом. | Уровень индивидуальной одаренности к занятиям самбо, недостатки в отдельных видах подготовленности, трудности приспособления к жестким тренировочным и соревновательным нагрузкам, смена мотивации в связи с учебой, работой, отношением родителей. |
| **15.** | Система контроля процесса подготовки а) организация | Наполняемость групп, систематичность посещения занятий | Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле. | Количество спортсменов, обучающихся длительное время, их подготовленность. |
| | б) социально - психологическая | Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, на работе, во время занятия борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям самбо, психическая устойчивость. | | |
| | в) техническая | Уровень владения захватами, передвижениями, простейшими формами борьбы, атакующими действиями согласно | Степень владения структурой базовых действий атаки, защита, контратаки, умение применять их на | Степень овладения базовыми действиями атаки, защиты, контратаки, наличие арсенала «излюбленных» действий, комбинаций и их эффективность в |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | программе | соревнованиях. | соревнованиях. |
| | д) физическая | Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико - тактической подготовке | | Периодическое выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке |
| | е) теоретическая | Зачет по вопросам теории и методики спортивной тренировки в объеме, предусмотренном программой подготовки | | |
| | ж) соревновательная | Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость | | |

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по самбо

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по **самбо** и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

### 4.2. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава обучающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

• организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

• осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной ими ной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;

• осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения самбистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности. Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных самбистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки самбистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей обучающихся.

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)..

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

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

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

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

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить задачи по совершенствованию: теоретических и методических основ самбо; двигательной культуры самбо; навыков противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям. Динамика физического развития спортсменов позволяет выделить влияние физических качеств на результативность (таблица 7). Это позволяет определить преимущественное развитие отдельных физических качеств.

### 4.3. Особенности тренировочных воздействий в подготовке самбистов

*Этап начальной подготовки*

Основные средства тренировочных воздействий

• Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки самбистов.

• Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных самбистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

• Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма обучающихся, косвенно определяющих достижения в самбо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики самбо.

• Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

• Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки самбистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

• Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

• Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

• Средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

•Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

•Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

• Методы направленного прочувствования успешно реализуются если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельным усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

• Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленное на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственно эстетической, волевой сферы обучающихся.

Тренерам-преподавателям, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности обучающихся для

определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных, трудолюбивых. Для юных самбистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям самбо.

*Учебно-тренировочный этап*

Состоит из двух частей: этапа начальной специализации (1 —2-й год), этапа углубленной тренировки (3—4-й год).

Основные средства тренировочных воздействий

• Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; среда технической, тактической, физической подготовки самбистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

• Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности

• Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направлены на прочувствование движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения)

• Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка

• Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у обучающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению обучающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам-преподавателям, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность).

Важной особенностью этого этапа для тренеров-преподавателей является формирование у обучающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

*Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*

По сравнению с предыдущими этапами подготовки самбистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности самбистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

В тренировке высококвалифицированных самбистов могут применять основные формы занятий:

Общая физическая подготовка (ОФП-1) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП-2) — форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скорости силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

Специальная физическая подготовка (СФП-1) — направленность, развитие скоростных возможностей самбистов.

Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет самбист под номером 1, затем под номером 2, далее самбист под номером 3.

• Набрасывание с максимальной скоростью 15—20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол.

• Отдых 1-2 минуты до пульса 100—120 уд. /мин, свободная ходьба по ковру, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

• Набрасывание с максимальной скоростью 15—20 бросков пот правлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвати сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

• Отдых — 1-2 минут до пульса 100—200 уд. /мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановлен» дыхания, растяжение.

• Набрасывание с максимальной быстротой 15—20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

• Отдых 3—5 мин до пульса 90—110 уд. /мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

• Конец первой серии. Повторить 4—6 раз. После выполнения 4— 6 серий начинает выполнять второй номер; затем третий.

При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру:

• уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями — до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Специальная физическая подготовка (СФП-2) — комплекс на развитие выносливости самбистов

• Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.

• После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120—130 уд. /мин.

• Интенсивность большая.

• Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.

• Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6—8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

• Соревновательные схватки со сменой партнера; 1-я мин — соперник меньше на 3—4 кг, 2-я мин — соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин — тяжелее, 4-я мин — легче, 5-я мин — легче, но выше квалификационной.

• Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15—20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

• Броски тренировочного манекена: 40 с — 5 бросков, 20 с — максимальное количество бросков. Повторить 4—5 раз.

• Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом один круг длится от 11 до 15 мин.

• Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех самбистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1-й мин каждый из самбистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из самбистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа— 10 раз как можно быстрее;

на 3-й мин так же каждый из самбистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

на 4-й мин — 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине; на 5-й мин — 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2х5 раз).

### 4.4. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий

#### А. Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

*ОБЩАЯ СИЛА* — самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа*. При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение, при котором движение может повторятся неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.
2. *Метод меняющихся нагрузок*. Этот метод применяется, когда комбинируется различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.
3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.
4. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.
5. *Уступающий метод*. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

*ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ* – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

*ОБЩАЯ БЫСТРОТА* – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

*ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ* – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия обучающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

*ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ* - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.

2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

**Б. Специальная физическая подготовка**

*СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА* - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту.

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2) схватки «игрового характера»;
3) схватки на броски с падением;
4) схватки на использование усилий партнера;
5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
6) схватки на сохранение статических положений.

*Схватки с противником, превосходящим по силе*. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложении силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

*Схватки игрового характера* проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

*Схватки на броски с падением.* Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

*Схватки с использованием усилий противника.* Даётся задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

*Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника* организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

*Схватки на сохранение статистических положений* проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ* - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

*Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности.* Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. *Метод ведения поединка, уставшего со «свежими» соперниками,* является разновидность предыдущего метода.

*Схватки с заданием утомить противника*. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА* – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
2) сложения скоростей движения:
3) сложения сил;
4) уменьшения пути движения;
5) уменьшения момента инерции;
6) уменьшения плеча рычага;

*Изменение последовательности выполнения элементов* действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

*Сложение скоростей при выполнении технического действия* позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

*Сложение сил* позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих ли защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

*Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника* уменьшает время на выполнение приема, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

*Уменьшение момента инерции* позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

*Уменьшение плеча рычага* позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

*Снижение быстроты защитных движений противника.* Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия: в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов.

Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ* – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по от ношения к плоскости ковра, с хорошо закрепленной покрышкой и др.)

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.)

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие6 родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

*Применение «коронных» приемов.* Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ* - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

*Изменение исходных положений* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

*Изменение захвата* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

*Изменяя положение противника* можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке

или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

*Снижение амплитуды движений частей тела противника.* Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем, когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

*Изменение точки приложения усилий* позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

**В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

**В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата– удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата– махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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

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

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

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

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

**В учебно-тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем

отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

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

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

**В учебно-тренировочных группах свыше 3-х лет обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

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

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

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

**В группах совершенствования спортивного мастерства используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

**В1. Технико-тактическая подготовка в группах начальной подготовки**

***ТЕХНИКА. Борьба стоя***

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ – захватом за одноименную пятку изнутри: захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри, захватом руки и одноименной пятки 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, рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГ: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону, сбрасывая назад, сталкивая вперед, раздельным захватом ног, разнохватом ног.

Защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, выведение из равновесия рывком, захватом ноги атакующего, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставлением ног назад.

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

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА: захватом пояса с нырком под руку, захватом руки и ноги.

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

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

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА: с колена захватом пояса, захватом руки и голени.

Защиты: захватить пояс с боку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться), перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: задняя подсечка, передняя подножка, задняя подножка, задняя подножка на пятке.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ: захватом рукава и одноименной руки

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу, отшагнуть назад 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 одежды под плечом, с захватом ноги).

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

Ответные приемы: задняя подножка, бросок с захватом разноименной ноги, подсечка.

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА (захватом руки снизу).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая назад) наклониться и отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, захватить атакующую ногу, упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, отхват.

ПОДСАД - голенью изнутри, снаружи, сзади.

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

Ответные приемы: зацеп снаружи, зацеп изнутри.

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ – упором стопой, упором голенью. Защиты: выпрямиться, приседая вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующей ноги, рукой отставить атакующую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги, зацеп снаружи, удержание сбоку, со стороны головы, ущемление ахиллова сухожилия.

ЗАЦЕП ИЗНУТРИ: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги.

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 изнутри, задняя подсечка.

ЗАЦЕП СНАРУЖИ: сзади за одноименную ногу, с нырком под руку.

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

Ответные приемы: зацеп изнутри, накрывание вышагиванием, удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

ОБВИВ: с падением, без падения, с захватом руки и шеи.

Защиты: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на опорной ноге. Упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, соединяя колени, зацеп стопой за опорную ногу.

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

ЗАЦЕП СТОПОЙ: снаружи, изнутри, с захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Защиты: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на одной ноге, упираясь в ногу атакующего, увеличивая дистанцию, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ: захватом руки и отворота, руки под плечо.

Защиты: перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата.

Ответные приемы: задняя подножка на пятке.

***Борьба лежа***

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук.

Уходы: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живо с захватом руки под плечо, садясь.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Подтягиваясь к ногам и сбрасывая между ног.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ: с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи, угрожая броском руки под плечо, угрозой узлом ноги руками.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, узел плеча.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ: с захватом рук, захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

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

РЫЧАГ ЛОКТЯ ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ: лежащему на животе, стоящему на четвереньках, (садясь, кувырком опрокидываясь назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

РАЗЕДИНЕНИЕ СЦЕПЛЕННЫХ РУК: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемление бицепса), упором ногой в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней рукой накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плечом, узлом ноги.

Защиты: соединяя руки, уход в стойку забеганием, уход в стойку переходом, кувырок назад, выведение головы между ногами атакующего, захват ноги атакующего за подколенный сгиб, захват отворотов своей куртки, зацеп ноги атакующего, выводя локоть ниже бедер атакующего, распуская захват поворот на живот от атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия.

РЫЧАГ ВНУТРЬ: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя

через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами.

Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки. переходом через атакующего, выводя локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

УЗЕЛ: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть.

Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы. Обратное, зажимая стопу бедрами.

Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата от упора другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

РЫЧАГ КОЛЕНА: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

Защиты: сгибая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею или отвороты, угрожая рычагом локтя.

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

РЫЧАГ БЕДРА: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

Защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу атакующего, захватить руку атакующего.

УЗЕЛ НОГИ: руками со стороны ног. Руками со стороны головы (противник лежит на спине стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел ног снизу.

Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ: захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею. Захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом руки спереди, косым захватом, захватом ног.

Защиты: не давать захвата, выпрямлять руки, разорвать захват, захватывать ногу атакующего, выставить ногу в сторону переворота, не давать сделать обвив.

***Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)***

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом ставятся две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая,* во втором – *оборонительная)*. Принято выделять также *контратакующую* тактику.

Тактическая подготовка: подавлением, маскировкой, маневрированием.

ПОДАВЛЕНИЕ: физическое, техническое, психологическое, тактическое.

МАСКИРОВКА: угрозой, вызовом.

МАНЕВРИРОВАНИЕ: изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника.

**В2. Технико-тактическая подготовка в тренировочных группах**

***ТЕХНИКА*. Борьба стоя**

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГИ: бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри, захватом пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри, захватом голени изнутри, обратным захватом пятки изнутри, захватом голени изнутри, захватом голени снаружи. Сгибая ногу. Захватом пояса через одноименное плечо и голени изнутри, захватом шеи и одноименного бедра снаружи, захватом руки и упором в колено, боковой переворот, захватом ноги двумя руками. Передний переворот, задний переворот, задний переворот с падением, мельница с колен, мельница с захватом шеи мельница, вставая с колен в стойку, мельница, подготовленная отжиманием разноименной руки в сторону, мельница с захватом сбоку одноименной руки и ноги, мельница с захватом разноименной ноги изнутри, мельница с захватом разноименной ноги снаружи, мельница без захвата ноги, мельница с колен нырком под руку.

БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГ: разводя ноги в сторону, вынося ноги в сторону, сбрасывая назад, сталкивая вперед, разнохватом ног, обратным захватом ног.

Защиты: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь в туловище атакующего, выведение из равновесия рывком, выведение из равновесия толчком, захватом ноги атакующего, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая туловище атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставляя ногу назад.

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА: захватом пояса с нырком под руку, захватом рук и одноименного отворота, захватом руки и пояса, захватом пояса через разноименную руку, с захватом руки двумя руками, с захватом руки и пояса через одноименное плечо, с захватом руки и шеи, с захватом руки и шеи спереди – сверху (обратным захватом), захватом руки и пояса спереди, с разбега, с захватом одноименной ноги изнутри, скрещивая захваченные руки, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, под дальнюю ногу, с падением, на пятке, с нырком под захваченную руку, скрещивая ноги противника заведением, задняя подножка, подготовленная забеганием.

Защиты: отставление ноги, упираясь коленом под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в противоположную сторону, поворачивая голову, атакующего в сторону. Противоположную направлению его движения, перенос веса, атакующего на ногу, угрожающую подножкой, срывая захват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего, угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади.

Ответные приемы: задняя подсечка, передняя подсечка, передняя подножка на пятке, задняя подножка на пятке.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА: с захватом руки и туловища, с захватом руки двумя руками, с захватом ноги с заведением, сбивая противника на одну ногу, скрестным шагом, с колена с падением, скрещивая ноги противника, с захватом шеи, с захватом руки под плечо, со скрестным захватом отворотов, скрещивая схваченные руки, скрещивая ноги противника, с нырком под руку, с забеганием.

Защиты: переставляя ногу вперед, упираясь в ногу атакущего, зашагиванием за опорную ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь в бедро или таз атакующего, увеличивая дистанцию, перешагивая через ногу атакующего, упором предплечьем в голову, препятствуя ее повороту, сгибая атакующего, срывая захват руки, выведение из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, угрожая задней подножкой, угрожая передней подножкой, угрожая подхватом, зацепом, броском через бедро, броском прогибом.

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

БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА: подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая.

Защиты: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, упирая ногу в ногу или в таз атакующего рукой, нагружая атакующую ногу, срывая захват рывком

руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведение из равновесия рывком или толчком, захватом ноги, шеи сверху).

Ответные приемы: боковая подсечка, отхват с захватом ноги.

Защиты: перешагивая через ногу атакующего, наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена, удержание со стороны головы.

ПОДХВАТ: с захватом ноги, отшагивая, с падением с захватом руки под плечо, подцепом, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, с захватом пояса сбоку, с захватом пояса спереди, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки и туловища сбоку (нырком), с захватом туловища сзади (переворотом).

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

БРОСКИ ПОДСАДОМ: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром снаружи и изнутри, ножницы.

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

Ответный прием: бросок через грудь.

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ: захватом шеи и упором голенью в живот, захватом шеи с рукой сверху, упором в бедро, упором стопой в живот, захватом одноименной руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, садясь глубоко между ногами противника, сбрасывая в сторону, упором в бедро сбрасывая в сторону, с пробежкой назад, забеганием, зашагиванием.

Защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего.

Ответные приемы: бросок захватом ноги, удержание сбоку, со стороны головы, ущемление «ахиллово» сухожилия.

ЗАЦЕП ИЗНУТРИ: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху.

Защиты от зацепа снаружи: отставить ногу назад, упереться 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: с падением, без падения, с захватом руки и шеи.

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

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

ЗАЦЕП СТОПОЙ: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, садясь с захватом руки под плечо.

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

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО: взбрасывая, захватом пояса через одноименное плечо, захватом пояса через разноименное плечо, боковое с подбивом спереди, боковое с подбивом тазом с боку в бедро, с подбивом сзади, обратное бедро.

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо, подхват изнутри, обвив.

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноименного отворота, подбивая тазом между ногами.

Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота. Отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего рывком освобождая руку от

захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи - сзади, подхватом, бедром, прогибом).

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

БРОСОК ПРОГИБОМ: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

Защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра, упираясь руками в грудь атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РЫВКОМ: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками. Раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением. Захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота. Выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

Защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего.

Ответные приемы: бросок через голову, передняя подсечка с нападением, бросок с захватом ног, бросок обратным захватом ног.

***Борьба лежа.***

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ: лежа, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором головой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя. Отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, угрозой узлом плеча, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.

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

УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги, с захватом дальнего отворота из- под шеи и туловища, с захватом дальнего отворота из-под туловища.

Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и голову под туловище атакующего и сбрасывая его через голову, угрозой обратного узла ногами.

Ответные приемы: удержание поперек.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ: с захватом отворотов, с захватом отворотов из- под руками, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

УДЕРЖАНИЕ С ПЛЕЧА: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плеча, с захватом отворотов и ворота, захватом руки и дальнего отворота.

Уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего, перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

Ответный прием: удержание с плеча.

УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ: с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи, угрожая броском руки под плечо, угрозой узлом ноги руками.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, узел плеча.

УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ: с захватом рук, захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

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

РЫЧАГ ВНУТРЬ: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами.

Защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки. переходом через атакующего, выводя локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

УЗЕЛ: поперек, захватом предплечья под плечо, ногой, обратный поперек, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть.

Защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота руки, кувырок.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы. Обратное, зажимая стопу бедрами.

Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата от упора другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия

РЫЧАГ КОЛЕНА: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

Защиты: сгибая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею или отвороты, угрожая рычагом локтя.

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

РЫЧАГ БЕДРА: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

Защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу атакующего, захватить руку атакующего.

УЗЕЛ НОГИ: руками со стороны ног. Руками со стороны головы (противник лежит на спине стоит на четвереньках), руками после удержания поперек или со стороны головы, ногой, ногами, двойной узел ног снизу.

Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ: захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, вращением, переходом

с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

Активные и пассивные защиты.

БРОСОК ПРОГИБОМ: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

Защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра. Упираясь руками в грудь или таз атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

Ответный прием: зацеп изнутри.

**ТАКТИКА**

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

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).
2. Оценка обстановки:
3. *а)* сравнение своих возможностей с возможностями партнера;
4. *б)* физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
5. *в)* тактика (манера борьбы, особенность ведения схватки);
6. *г)* морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость).
7. Условия схватки:

*а)* состояние ковра, зала;

*б)* зрители;

*в)* судьи;

*г)* масштаб соревнований.

Широко применяется ***ИГРОВАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ*** для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

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

*ИГРЫ В КАСАНИЯ.* Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метах.

**Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо**

| Места касаний | Способы касаний | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | руками | | | | ногами | | |
| Руки | + | + | + | + | + | + | + |
| Туловище | + | + | + | + | + | + | + |
| Ноги | + | + | + | + | + | + | + |
| Голова и шея | + | + | + | + | + | + | + |
| Куртка | + | + | + | + | + | + | + |

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

*ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.* В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободится от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы учащийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

*ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.* Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а)

осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают обучающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

*ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ.* Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснении приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснении без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

*ИГРЫ В ДЕБЮТЫ.* Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
-или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на все периоды тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отразить такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Текущий контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер – преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки с указанием тем по теоретической подготовке представлен в приложении № 2.

По предметной области «теоретическая подготовка» промежуточная аттестация проводится в форме тестирования (ответов на тестовые вопросы) в мае текущего учебного года для обучающихся по Программе.

Содержание тестовых заданий по основам теоретической подготовки представлено в приложении №4 к настоящей Программе.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. 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.

В нашей стране дзюдо и самбо всегда развивались совместно – все борцы боролись на соревнованиях и разряды выполняли по обоим видам. Итог этого закономерен – выработалось общее ядро техник, позволяющих добиваться результата в обоих видах, терминология приемов используется самбистская, методики тренировок часто сливаются. Причины на поверхности - после включения дзюдо в программу Олимпийских игр и начала его активного развития в СССР, дзюдо развивалось не с нуля, а именно путем переквалификации самбистов.

Тем не менее, даже современное дзюдо и современное самбо - внутренне очень различающиеся системы. Борца можно подготовить по системе самбо и расширять навыки, используя дзюдо, либо подготовить по системе дзюдо и расширять навыки, используя систему самбо, но обучать самбо и дзюдо новичка одновременно невозможно. Даже подготовленный в обеих дисциплинах спортсмен внутри себя определяет основную базу – «я самбист, могу бороться «по дзюдо», либо «я дзюдоист, могу бороться «по самбо».

Таким образом и обучающимся отделений «Самбо» и «Дзюдо» МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» разрешается выступать по данным видам борьбы, но спортивные разряды получать по отдельным видам и дисциплинам вида спорта.

Именно эта сложность в обучении новичков навыкам борьбы одновременно по двум системам побудила многих специалистов в свое время анализировать их сходство и различия, в итоге придя к убеждению, что понять и оценить их степень невозможно без рассмотрения, помимо

1. техники проведения приемов,
2. правил соревнований, методик тренировки, специфики формы (все они не только определяются техникой, но и сами начинают очень сильно на нее влиять), а затем и
3. факторов культурного и исторического характера, как находящихся в аналогичной взаимной связи

**Теоретическая база борьбы**

Дзюдо как стройная и цельная система проведения поединка, построенная на логичном и красивом принципе выведения из равновесия и броска. В японских стилях - и в дзюдо, и в айкидо, и в карате присутствует собственная понятная и четкая эстетика движений, не позволяющая спутать их друг с другом и с другими стилями, и основана она на сравнительно малом наборе принципов. Да, человека можно бросить через бедро или подхватом – но это будет не айкидо. А можно заломом кисти двумя руками – но это будет не дзюдо. При этом возникает довольно интересная ситуация – сначала создавалась система единоборства на основе главного принципа, но поскольку она не позволяла решить весь спектр боевых задач, дополнительно изучалась еще и «не классическая техника» (как удары и приемы на кисть в дзюдо). Эта техника позволяет подготовить более универсального бойца, но все время как бы остается за скобками, не нарушая стройную красоту самой системы.

Итак, в теоретической схеме дзюдо воздействие идет на двух уровнях – на ось плеч и на точку опоры, что влечет канонический двусторонний захват (за рукав и противоположный отворот). Отсюда и два главных принципа броска – фиксация оси плеч с выбиванием опоры и фиксация опоры со сдергиванием оси плеч. Соответственно, вперед, назад, вбок – но по этому принципу. Отдельная группа - броски, основанные на отрыве от точки опоры - приподнимании, включены, возможно, поскольку по механике движений и требуемым захватам хорошо комбинируются с приемами основного принципа.

Такова лаконичная красота теории бросковой техники дзюдо. Действительно, изящная схема. Но эта схема в самбо тоже не перешла. Вот российские энтузиасты берут зацеп, но делают его с захватом за пояс и с прихватом ноги. Или с односторонним захватом. То есть, заимствуя форму приема без заимствования теоретической базы борьбы. Никакой лаконичной красоты стиля – все, что ее создателем Д.Кано было тщательно исследовано и отброшено как лишнее, не соответствующее принципам, в самбо вдруг возвращается и объявляется равноправным.

Вообще интересна сама логика внесенных изменений - «архаичное кимоно» заменила куртка, которая «выполнялась из более плотной ткани и имела пришивные пояса. Это позволяло делать захваты более жесткими, а борьбу более силовой». Вопрос: зачем «вести более силовую борьбу», когда главный принцип «дзю», из которого Кано выводил изящную теорию эффективности дзюдо, как раз и состоит в отказе от приоритета использования силы в пользу использования момента и движения соперника? Причем Д.Кано приводит принцип «дзю» не просто как способ, с помощью которого более слабый физически человек может победить более сильного, а как принцип рациональности: «Если бы я обладал большей силой, чем мой противник, я бы просто задавил его. Но даже если бы у меня были желание и сила для этого, все же лучше для меня самого было бы вначале уступить противнику, поскольку подобные действия значительно экономят мои силы».

То есть, российские последователи самбо уже не просто отказались от социокультурной части «До», но и от основного борцовского принципа «Дзю». Основы «Ниппон Дэн Кодокан Дзюдо», как писалось на квалификационных удостоверениях Кодокана, что означает "лучшее будо Японии".

В современном самбо борьба действительно гораздо более силовая, чем даже в современном дзюдо, самбо пошло по «нелогичному» пути, даже если не привязывать анализ к приведенной цитате. Во всем этом преобразовании можно увидеть вполне здравую логику, если исходить из ситуации, что изучавшие и развивавшие дзюдо люди не были новичками в борьбе. Например, была собственная методическая база, которую они не считали худшей или менее правильной. И новые технические действия просто встраиваются в имеющуюся базу, не взирая на искажения формы и сути. Существование собственной методической базы делает понятным быстрый отказ от додзе, татами, кимоно в пользу спортивного зала, борцовского ковра, борцовок и в том числе – значительно возросшую роль борьбы в партере (да и сам термин оттуда). У российских борцов базой, скорее всего, была классическая (вернее, тогда французская борьба + вольно-американская, на смену которым со временем пришла тройка классическая – вольная - самбо). Для борцов, привыкших долго и упорно зарабатывать очки в партере в классике, естественно не упускать возможности «повозиться», «дожать» соперника, благо умение плотно контролировать противника “на земле” уже наработано. В классике – и самбо – стойка и партер как технические действия не противопоставляются. В отличие от дзюдо, в котором Д.Кано рекомендовал изучать технику борьбы лежа только после приобретения основательного опыта бросковой борьбы («выполнение бросков более ценно как для физического развития, так и для духовной подготовки»), а при отсутствии достаточного времени на освоение всех приемов– изучать только бросковую технику. Это различие даже современного дзюдо и самбо проявляется и сейчас даже на уровне методики и изучаемой техники. Все современные книги по дзюдо в качестве техники партера приводят удушающие, удержания и болевые – то есть, атаки только «раскрытого» соперника. В учебниках же по самбо очень подробно разбираются подготовительные действия – перевороты, переводы и прочее, в том числе, без захватов за одежду.

Именно наличие «своей» борцовской базы – разумное объяснение отказа от принципа контроля противника по «оси плеч», разработанному Д.Кано. Иначе следует принять точку зрения, что ученики В.Ощепкова просто ничего не поняли в строгой и логичной системе, либо нисколько ее не оценили. Причем «не оценили» не в восточном смысле, прививаемом в Японии (приоритет ценности дзюдо над ценностью борца - «высшая ценность дзюдо сама по себе не меняется от личной победы или поражения», при которой изучаемая техника «консервируется» ради сохранения традиции), а на уровне эффективности борцовского поединка.

В дзюдо борьба не есть мера сил, а состязание в уровне овладения техникой. Не соревнование, а развитие - главное в рандори, Д.Кано даже требует проводить рандори в высокой стойке, способствующей освоению классической техники, хотя и ослабляющей защиту. Соревнование проводится в уровне овладения принципом дзю, в степени продвижения по пути познания «До», причем огромное значение имеет фактор преемственности традиций.

Разное понимание целей борьбы и смысла ее изучения серьезнейшим образом определило принципиальную двигательную схему и состав приемов двух видов борьбы. То, что было заимствовано, заимствовалось по принципу дополнения имеющегося, без замещения, точно так же, как и в случае социокультурного фона дзюдо. Трудно подобрать подходящий термин для этого уровня различий, предварительно можно сказать, что два вида борьбы различаются *стратегически*.

**Сводная таблица группировки различий систем борьбы дзюдо и самбо с комментариями**

| САМБО | ДЗЮДО |
|---|---|
| Судейство и оценки | |
| 1. Самбо борьба оценивается с точки зрения поединка, оценка броска зависит от положения, в котором оказались борцы после его проведения. Если бросок выполнен в падении или с колен, он никогда не будет оценен так же высоко, как бросок из стойки.<br>Бросок с колен или в падении оценивается максимум в 4 балла (для победы требуется 12) | Дзю-до Чем выше техника исполнения броска, тем большую оценку получает борец, вне зависимости от того, какой из бросков он проводит. Главное, чтобы этот бросок входил в технический арсенал борьбы.<br>Возможна чистая победа броском с колен и в |

| | |
|---|---|
| | падении. |
| 2. Удержание оценивается в 4 балла (на самом деле, если борец провел не полное удержание на 2 балла, он может получить плюс 4 балла за повторное полное удержание, итого максимум 6 баллов). | Удержание 30 секунд – чистая победа |
| 3. Легче получить минимальный бал (за бросок на живот и броски из партера на спину) | Данные технические действия не оцениваются (почему – см. п.1) |
| 4. Баллы суммируются, победное преимущество (12 баллов) можно набрать любой комбинацией баллов | Существует различение оценок по качеству (кока – юка – вазаари-иппон) - более высокая оценка стоит больше, чем любое количество более низких оценок (см.п.1) |
| 5. Исторически судьи дают борцам время «потолкаться», прежде, чем штрафовать борцов за пассивное ведение борьбы идет предупреждение, каждый штраф ограничен величиной в 1 балл. Иное понимание противоборства: борьба есть борьба и главное - «мера силами», броски – это не вся борьба, а ее кульминация. | Исторически очень быстро судьи наказывают пассивное ведение борьбы, штрафные баллы растут (шидо – чуй- кейкоку) и качественно различаются, как и баллы за технические действия (п.4). Иное понимание единоборства – борьба не есть мера сил, а соревнование в уровне овладения определенной техникой. |
| 6. Исторически судьи дают борцам подольше повозиться в партере и попытаться взять атакующий захват, если его нет сразу после броска или перевода в партер. (см. п.1) | Исторически судьи при отсутствии надежного атакующего захвата сразу поднимают борцов из партера. (см.п.1) |
| 7. Основная формула проведения соревнований – набор штрафных баллов в зависимости от качества победы-поражения (чистое поражение – 4, поражение – 3, победа по мнению судей – 2,5, победа незначительным преимуществом – 2, победа по баллам -1, чистая победа -0). Борец выбывает с соревнований после набора 6 штрафных баллов и итого не может вылететь раньше двух кругов. Возможно дальнейшее продвижение в соревнованиях, не смотря на поражения в зависимости от качества последующих побед. | Основная формула проведения соревнований - по олимпийской системе с «утешениями». Вылет из соревнований возможен после первого круга, продолжение соревнования после поражения возможно только в случае выхода обидчика в финальную часть, борец, занявший третье место, проводит больше схваток, чем борец, занявший первое (дополнительные поединки с утешением). |
| А) В совокупности это дает следующий интересный эффект – более слабые борцы в схватках против сильных соперников на соревнованиях по дзю-до получают существенно меньшую вероятность провести оцененный судьями бросок, зато существенно большую вероятность проиграть, причем досрочно. На соревнованиях по самбо более слабый соперник может использовать менее рискованную тактику бросков на 1-2 балла, отлежаться в партере или отстоять без активной борьбы,<br>В целом, правила судейства дзю-до максимально облегчают занятие первых мест более сильными борцами, правила самбо заставляют их приложить для выигрыша принципиально больше усилий. В то же время на соревнованиях по самбо возрастает роль морально- волевых качеств, за счет которых более слабые борцы получают реальную возможность добиться результатов.<br>Соревнования по самбо сравнительно лучше «куют характер» и способствуют развитию веры в себя (при абсолютно одинаковом ходе схватки спортсмен, проигравший одним и тем же броском «по баллам» в самбо ощущает себя психологически более уверенно и оценивает свой поединок выше, чем проигравший «чисто» в дзю-до, и наоборот). | |
| Форма | |
| 7. Куртка короткая, и жестко фиксируется поясом через прорези. | Кимоно длинное, но свободно перехватывается поясом. |
| 8. Шорты | Штаны |
| 9. Классическая обувь для борьбы (борцовки) | Борцы выступают босиком |
| Используемые технические действия | |
| 10. Разрешены болевые на ноги, узлы на локтевой и рычаги на плечевые суставы. Данная техника очень подробно разработана и активно используется. | Запрещены |
| 11. Запрещены удушающие (скорее всего, из-за менталитета и классических традиций борьбы, но | В соревновательной практике используется техника |

| | |
|---|---|
| также и см. п.7). | удушений отворотом кимоно (см. п.7), существуют так же удушения ногами и рукой. |
| 12. Разрешены броски ножницами и обвивы. Отдельная техника – переход на болевой на ногу из стойки. | Запрещены |
| 13. Все захваты равноправны. Существуют технические направления и схемы борьбы захватом за пояс, на одностороннем захвате, захвате за оба рукава. Броски с захватом руки на и под плечо не получили широкого распространения, зато все подножки как вперед и назад, так и броски через спину проводятся в варианте с подбивом предплечьем под мышку. | Классическим считается только захват за рукав и противоположный отворот. Отдельные броски проводятся в варианте «макикоми» – с захватом руки под плечо. Прочая техника имеет рудиментарный и вспомогательный характер. |
| 14. Существенно отличается мода на броски. Активно используются выхваты ног и броски с прихватом ног. | Наиболее популярны подхваты. Хорошим тоном является подхват изнутри. |
| Менее очевидное, но довольно существенное различие в технике выведения из равновесия и броска. Причем различие это не взаимодополняющее, а взаимозаменяемое. Отличается именно сам базис основных движений, на которых борец строит рисунок бросков и борьбы. | |
| 15. Обучение выведению из равновесия проводится на неподвижно стоящем сопернике, необходимо освоить силовое выведение вперед- назад, акцент на создании момента броска. Отработка бросков с места. | При выведении из равновесия активно используется инерция движения, акцент на умение «поймать» момент броска. Отработка бросков в движении или бросок после нескольких подворотов, когда бросающий «поймал» момент. |
| 16. Основной захват – рукав и отворот на уровне груди, в процессе выведения из равновесия и перехода к броску противоположный локоть выводится под мышку противника как при бросках вперед, так и при бросках назад и вбок. | Основной захват – рукав и отворот на уровне шеи, в процессе выведения из равновесия локоть противоположной руки отводится в сторону при бросках назад и вперед при бросках вперед. |
| 17. Броски подножкой построены на противоположном импульсе бедра и туловища, движение бедра подбивающее | Броски подножкой в современном дзюдо построены на силе скручивания всего тела, туловище и выпрямленная нога действуют едино, движение бедра – скручивающее. В классических 40 приемах Д.Кано подножка из стойки отсутствует, подножки присутствуют в виде бросков «посадкой». |
| Как следствие – различные рисунки борьбы в двух видах. В самбо существует рисунок борьбы, при котором соперники берут обоюдный захват за пояс и очень низко наклоняются, защищаясь от выхвата ног, после чего ведут долгую силовую борьбу. Данный тип схватки абсолютно отсутствует в дзюдо, зато свойственен борьбе на поясах и национальным разновидностям. | |

# VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

## 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, 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)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);

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.

Порядок выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда» регламентируется Положением о данном порядке.

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену для прохождения спортивной подготовки, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренера-преподавателя на основании Программы в пределах, выделенных Учредителем на эти нужды средств Учреждению. Основанием для экипировки спортсменов являются приказы о зачислении в Учреждение на этапы спортивной подготовки.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации данной программы спортивной подготовки необходимо выполнение следующих требований к кадровому составу учреждения, а именно:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым

---

[2] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. 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).

3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение процесса спортивной подготовки по самбо на коньках включает в себя:

–печатную продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

–видео, аудио продукцию (диски, видео, кинофильмы);

–конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

–сеть «Интернет».

Методический кабинет учреждения оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеоматериалов, фильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом инновационных технологий и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячно в Учреждении проводятся методические занятия, на которых тренеры-преподаватели в виде докладов или презентаций делятся с педагогическим составом Учреждения своим опытом и достижениями

Тренеры-преподаватели регулярно повышают профессионализм на выездных семинарах, курсах повышения квалификации.

В целях повышения эффективности спортивной подготовки широко используется групповой просмотр видеоматериалов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию основных элементов технической подготовки спортсменов, с последующим анализом и обсуждением.

Информационно-образовательные ресурсы:

#### 6.3.1. Список литературных источников

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 142с
5. Гаткин Е.Я. САМозащита Без Оружия для всех*http://ravnovesie.com/files/dow/032812041784.htm#2*
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

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

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

*9.* Кано Д. Кодокан дзюдо. - Ростов –на –Дону, Феникс, 2000. *Дзюдоистам читать обязательно. За качество фотографий издателей надо судить. Спасает только Г.П.Пархомович и H.Wolf с Е.Милковским.*

10. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико – морфологический справочник спорта высших достижений. – 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2001.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991

12. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

13. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».

14. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. - М.: Советский спорт, 2005

15. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.

16. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Тера Спорт, 2000.

17. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г

18. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г

19. Тищенков И.И., Извеков В В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168с

20. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

21. Чумаков Е. М. Тактика борца – самбиста. – М. Физкультура и спорт, 2002.

22. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – М: РГАФК, 1996.

### 6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи поединков.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
3. Учебные кинофильмы.
4. Видеозаписи соревнований квалифицированных самбистов.
5. Таблица разрядов.

### 6.3.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная федерация самбо www.sambo-fias.org
2. Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru
3. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры www.lib.sportedu.ru
6. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
7. Мир спорта www.world-sport.org
8. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

## 6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп:

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

2. 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).

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

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

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

6. В рабочее время педагогического работника – тренера-преподавателя – включается учебная (преподавательская) и воспитательная работа, в том числе методическая, подготовительная, организационная, диагностическая, работа по ведению мониторинга, анализа, работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися. Норма часов педагогической работы тренерам-преподавателям устанавливается – 18 часов в неделю за ставку заработной платы при максимальном ее увеличении до 36 часов на одного работника.

7. Самостоятельная работа обучающихся проводится с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на следующие периоды: активный летний отдых обучающихся, продолжительные выходные или праздничные дни, больничного листа педагога, ограничительные мероприятия (карантин), а также обстоятельства непреодолимой силы в соответствии с локальным актом Учреждения.

Формами реализации самостоятельной работы являются план самостоятельной работы учебно-тренировочной группы (типовой план реализации представлен в приложение № 6), журнал контроля выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану обучающимися (Приложение № 7).

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

| п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки (2-3 года) | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (2-4 года) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства (не ограничен) | Этап высшего спортивного мастерства (не ограничен) |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| | | Недельная нагрузка в часах* | | | | | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 6 | 6 | 9 | 10 | 12 | 14 | 18 | 22 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Максимальная наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| | | 24 | 24 | 24 | 24 | 12 | 12 | 12 | 12 | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 145 | 180 | 180 | 170 | 108 | 120 | 137 | 166 | 120 | 115 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 42 | 52 | 52 | 55 | 108 | 120 | 137 | 166 | 237 | 270 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 20 | 25 | 29 | 46 | 57 |
| 4. | Техническая подготовка | 12 | 20 | 20 | 25 | 154 | 142 | 187 | 202 | 215 | 260 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 30 | 46 | 46 | 48 | 66 | 85 | 100 | 124 | 262 | 370 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 13 | 8 | 10 | 12 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | 3 | 12 | 12 | 12 | 10 | 25 | 22 | 30 | 40 | 54 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 312 | 312 | 468 | 520 | 120 | 728 | 936 | 1144 |

* Количество часов в неделю утверждается приказом директора ежегодно в начале учебно-тренировочного года в соответствии с федеральным стандартом и муниципальным заданием, а также в зависимости от загруженности Учреждения (выражается в астрономических часах)

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»,
реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

## 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** | **≈ 120/180** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | базовым элементам техники и тактики вида спорта | | | Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе:** | **≈ 600/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | деятельности, самоанализ 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/ недотренированность | ≈ 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 мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

| № 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-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «САМБО», реализующей МБОУ ДО СШ
ДС «Северная звезда»

**Перечень вопросов по освоению теоретической части программы.**

1. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

А. Соревнования между странами

Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта

В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры

Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры Олимпийские игры "объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам" Олимпийские Игры состоят из Игр Олимпиады и Зимних Олимпийских Игр.

2. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает …

А. Борьба

Б. Бег

В. Метание

Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба Греческое слово "атлетика" в переводе означает "борьба, упражнение". В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых и сильных людей.

3. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

А. 1900 году в Париже

Б. 1912 году в Стокгольме

В. 1928 году в Амстердаме

Г. 1936 году в Берлине

Правильный ответ: 1936 году в Берлине В наше время эстафета Олимпийского огня была возобновлена в 1936 году во время Олимпийских игр в Берлине (Германия). Тогда первым современным спортсменом, начавшим эстафету, оказался грек Константинос Кондилис, а зажегшим факел на стадионе в Берлине – немец Фриц Шильген.

4. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

А. Спирометр

Б. Амперметр

В. Акваметр

Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра. Человек стоя делает полный вдох, зажимает нос и, обхватив губами, мундштук прибора, делает равномерный, максимально глубокий выдох, стараясь держаться при этом прямо, не сутулясь. Делаются 2-3 измерения, и фиксируется наибольший результат с точностью в пределах 100 кубических сантиметров.

5. Что такое здоровый стиль жизни?

А. Способ жизнедеятельности личности

Б. Повседневная деятельность личности в обществе

В. То же, что и здоровый образ жизни

Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни. Мы избираем линию поведения (образ поведения) исходя из наших возможностей и наших желаний. Ученые мужи определяют стиль жизни как синоним свободного выбора индивидуумом своего повседневного поведения и непосредственно связан с самореализацией личности. То есть стиль жизни (образ жизни) человека – это результат его волеизъявления, способ самореализации личности (проще – достижение человеком состояния комфорта и удовлетворенности).

6. Что такое утомление в спорте?

А. Компенсация затраченной энергии

Б. Аэробная усталость

В. Временное снижение работоспособности

Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности Утомление – это состояние организма, характеризующееся нарушением течения физиологических процессов и возникающее в результате очень интенсивной или очень длительной работы. Утомление приводит к снижению работоспособности. В случае сильного физического утомления ухудшается также и умственная деятельность, и, наоборот, после умственного напряжения снижается способность к выполнению работы, требующей физических усилий.

7. Что относится к основным физическим качествам?

А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения

В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть

Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

8. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

А. с 5 до 9 часов

Б. с 12 до 15 часов

В. с 16 до 19 часов

Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов Максимальный мышечный тонус достигается в период с 16.00 до 19.00 часов.

9. Сколько мышц в теле человека?

А. 1000

Б. 550

В. 700

Г. 640

Правильный ответ: 640 Мышцы или мускулы – это органы тела животных и человека, состоящие из упругой, эластичной мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Мышцы предназначены для выполнения различных действий: движения тела, сокращения голосовых связок, дыхания. Мышцы состоят на 86,3 % из воды. В теле человека 640 мышц (в зависимости от метода подсчёта дифференцированных групп мышц их общее число определяют от 639 до 850). Самые маленькие

прикреплены к мельчайшим косточкам, расположенным в ухе. Самыми крупными являются большие ягодичные мышцы, которые приводят в движение ноги. Самые сильные мышцы – икроножные (18,6) и жевательные (10,2).

10. Что понимается под быстротой человека?

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени. Под быстротой как физическим качеством понимается способность человека быстро набирать скорость; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью; комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

11. Основным занятием первобытного человека было добывание пищи. Для этого ему приходилось быстро бегать. Удачливым охотником становился тот, кто быстрее бегал, был сильным и выносливым, у кого были крепкие ловкие руки. Со временем человек научился делать различные приспособления для облегчения своего труда. Появились каменные топоры, дротики, лук и стрелы. Человеку пришлось осваивать новые движения, чтобы умело пользоваться этими орудиями труда. Для этого была необходима хорошая физическая подготовка, и первобытные люди начали тренировать свои мышцы, свое тело, чтобы выжить в суровой борьбе за существование. Тогда же для подготовки физической выносливости молодых людей стали, устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные сооружения.

Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?

А. Дистанция, стадион

Б. Марафон, стадион

В. Стадий, стадион

Г. Станция, стадион

Правильный ответ: Стадий, стадион История древних олимпийских игр началась с бега на 1 стадий (192м). Согласно легенде, эту дистанцию определили 600 ступней жреца, отмерившего прямую на стадионе в Олимпии. Только на 1 стадий и разыгрывалось первенство на первых 13 Олимпийских играх. С 724 г. до н. э. добавился "двойной бег" (туда и обратно по прямой), с 720 г. до н. э. - бег на более длинные дистанции. Потом в программу Игр были включены состязания по прыжкам и метаниям и значительно позже - другие виды спорта.

12. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?

А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается

Б. Это положение тела во время плавания

В. Это положение тела вовремя сидения за партой

Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

Правильный ответ: Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Осанка - это симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Соблюдать правильную осанку очень важно!

13. Олимпийские игры, прошедшие в 1980 г. в Москве, были первыми в социалистической стране. В играх участвовали спортсмены из 80 стран-всего 5283 спортсмена. Самым возрастным участником стал 70-летний болгарский яхтсмен Красимир Крыстев. Сколько лет было самому молодому участнику Московской Олимпиады?

А. 13

Б. 14

В. 15

Г. 16

Правильный ответ: 13

Самым юным участником Олимпиады стал 13-летний ангольский пловец Жорже Лима, который принял участие в предварительных заплывах на 100 и 200м вольным стилем и 100м на спине, где занял последние места. Интересно, что для самого 83 молодого, и для самого возрастного спортсмена Игры в Москве стали единственными в карьере.

14. «Citius.Altius.Fortius», в переводе с латинского языка - «Быстрее. Выше. Сильнее» - эти слова принадлежат французскому священнику Анри Дидону. По предложению Пьера де Кубертена они стали олимпийским девизом. Есть и еще один не официальный олимпийский девиз – «Главное не победа, а участие».

Какому городу – столице олимпийских игр принадлежит официальный девиз (слоган): «Жаркие. Зимние. Твои»?

А. Пхенчхан

Б. Москва

В. Сочи

Г. Зальцбург

Правильный ответ: Сочи

Талисман для этих зимних игр выбирала вся страна. Определить победителя оказалось не простой задачей. В результате было принято решение, что у олимпиады будет три талисмана: Белый мишка, Зайка и Леопард. «Жаркие. Зимние. Твои» - официальный девиз XXII зимних Олимпийских игр в Сочи.

15. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как…

А. Антагонисты

Б. Синергисты

В. Пронаторы

Г. Супинаторы

Правильный ответ: синергисты

Синергисты (от греч. synergós – вместе действующий) в анатомии и физиологии – мышцы (или их группы), действующие совместно и функционально однородно; принимают участие в одном движении. Например, у млекопитающих животных и человека такие Синергисты, как наружные межрёберные и межхрящевые мышцы, а также мышцы диафрагмы, сокращаясь одновременно, обеспечивают акт вдоха.

16. Он был прекрасным педагогом, историком, философом, спортсменом. Возрождение Олимпийских игр стало делом всей его жизни. О ком идет речь?

А. Ян Амос Коменский

Б. Михаил Васильевич Ломоносов

В. Жан Жак Руссо

Г. Пьер де Фреди, барон де Кубертен

Правильный ответ: Пьер де Фреди, барон де Кубертен Пьер де Фреди, барон де Кубертен. Еще в колледже он узнал о раскопках Древней Олимпии. Тогда же у него возник план восстановления Олимпии. В возрасте девятнадцати лет Пьер вместе с друзьями создал спортивный клуб. 25 ноября 1892 года Кубертен выступил с докладом о возрождении Олимпийских игр. Его мысли легли в основу олимпийской философии.

17. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?

А. Выносливость

Б. быстрота

В. ловкость

Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

18. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

А. малая

Б. средняя

В. большая

Г. Максимальная

Правильный ответ: большая

В норме пульс может быть примерно 60 ударов в минуту. Максимально может достигать 200-220 ударов. Пульс 180 ударов характеризует нагрузку «большой» интенсивности.

19. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?

А. разминка

Б. Бег по повороту

В. Метание мяча

Г. Прыжки

Правильный ответ: разминка

Обязательно необходимо выполнить разминку, чтобы предотвратить травмы и «разогреть» организм.

20. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?

А. Утренняя гимнастика

Б. Бег

Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

Тренировка – это систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности. Это особая сфера выявления и сравнения достижения людей, уровня их физического развития.

21. Где должна находиться голова при кувырке назад?

a. запрокинута назад

b. наклонена вправо

c. наклонена влево

**d. прижата к груди**

22. При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука?

a. между ног

b. параллельно одноименной ноге

c. по диагонали к противоположной ноге

**d. к груди+**

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

a. отработка болевых приемов

b. кувырки вперед

**c. общая беговая разминка**

d. отработка бросков назад

24. Какое положение рук правильно при самостраховке назад?

a. выкинув вперед

b. выкинув назад

c. 60 градусов по отношению к туловищу

**d. 45 градусов по отношению к туловищу**

25. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках"

**a. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги**

**b. хлопок выполняется ребром ладони**

c. рука находится сбоку от тела

**d. Голова откинута назад**

26. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?

**a. согнуты, прижаты к туловищу**

b. полностью выпрямлены, лежат на ковре

c. подняты над ковром

d. Нога, одноименная с рукой, производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

27. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?

**a. согнуты, прижаты к туловищу**

b. полностью выпрямлены, лежат на ковре

c. подняты над ковром

d. Нога, одноименная с рукой, производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

28. Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"

a. прижата к левому плечу

b. запрокинута назад

**c. прижата к груди**

d. прижата к правому плечу

29. Какие условия благоприятны для проведения приема "задняя подножка под выставленную ногу'1

a. противник уходит в сторону

b. противник толкает атакующего

**c. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего**

d. противник убрал обе ноги назад

30. Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"?

**a. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук**

**b. атакуемый легко отставляет ногу назад**

c. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону

**d. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад**

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

## Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

Таблица № 3

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 |
| 7. | Канат для лазания | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Ковер самбо (12х12 м) | комплект | 1 |
| 10. | Кольца гимнастические | пара | 1 |
| 11. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 13. | Макет автомата | штук | 10 |
| 14. | Макет нож | штук | 10 |
| 15. | Макет пистолет | штук | 10 |
| 16. | Манекены тренировочные разной высоты (120, 130, 140, 150, 160 см) | комплект | 1 |
| 17. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 18. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 19. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 21. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) | комплект | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 24. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 25. | Палка | штук | 10 |
| 26. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 27. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук | 2 |
| 28. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 29. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 30. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 31. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 32. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 33. | Табло судейское электронное | комплект | 1 |
| 34. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 35. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 36. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 37. | Штанга наборная тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
| 38. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 7

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

Таблица № 8

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки самбо | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Футболка белого цвета для женщин | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 4. | Шорты самбо (красные и синие) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6. | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Перчатки для самбо красные и синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимающегося | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на занимающегося | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

# Типовые планы индивидуальной самостоятельной работы тренировочной группы (образец)

**План индивидуальной самостоятельной работы учебно-тренировочной группы_ГНП1, группа №3_____**

(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания учебно-тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития.

Реализуемая программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта борьба самбо.
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____.
Вид спорта: борьба самбо_
Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: 4,5 часа
Срок реализации плана самостоятельной работы: 24.02.2023 (1,5 часа)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, гимнаст.коврик, скакалка, резина и другой перечень инвентаря необходимый для занятий
Форма реализации: индивидуальные теоретические и учебно-тренировочные занятия.

**Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы**

| Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой | Содержание индивидуального задания/заданий | Показатели, характеризующие учебно-тренировочные нагрузки: | | Организационные и методические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности | Сроки и формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Показатели учебно-тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.) | Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю) | | |
| 1. Теоретическая подготовка | Просмотр видеороликов по теме: «Имитация бросков через спину, передняя и задняя подножка в борьбе самбо.» | | | https://www.youtube.com/watch?v=oOYdiUYEppU<br>https://www.youtube.com/watch?v=NrkxzQSr_T4<br>https://www.youtube.com/watch?v=tdmgmZSVRjg<br>https://www.youtube.com/watch?v=MR_dkgXVy9U<br>https://www.youtube.com/watch?v=fCXDS5-QZS0 | По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией |
| 2. Общая физическая подготовка | 2.1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра | 2 минуты без остановки | Пятница – 90 мин (1,5 часа)<br>24.02.2023 | Ходьба на месте, руки согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается до уровня ладоней рук, касаясь | По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией |
| | 2.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны | По 1 минуте в каждую сторону | | И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс | |
| | 2.3. Круговые вращения в локтевых, плечевых, лучезапястных, коленных, голеностопных, тазобедренных суставах вперед/назад | По 1 минуте в каждую сторону<br>Всего 10 минут | | И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, Круговые вращения в суставах производятся в обе стороны в среднем темпе по широкой амплитуде. | |
| | 2.4. Наклоны туловище вперед- в стороны | По 1 минуте в каждую | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | сторону | | | |
| | 2.5 Растяжки – наклоны к ногам из положения сидя на полу | По 1 минуте к каждой ноге | | И. п. 1 – сидя на полу ноги вместе перед собой, наклоняемся, стараемся коснуться пальцев ног<br>И. п. 2 – сидя на полу ноги врозь перед собой, наклоняемся к одной и другой, стараемся коснуться пальцев ног | |
| | 2.6 Шпагаты продольный, поперечный | По 1 минуте каждый шпагат | | И. п. – сидя на полу ноги разводим в стороны, руками упираемся в пол и растягиваем | |
| 3. Специальная физическая подготовка | 3.1 Имитация броска через спину в правую и левую стороны. | 5 минут.<br>По 2,5 минуты в обе стороны. | | И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и отворот . Далее имитируем движение (см. теоретическую часть) | |
| | 3.2 Имитация броска передняя подножка в правую и левую стороны | 5 минут.<br>По 2,5 минуты в обе стороны. | | И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и отворот. Далее имитируем движение (см. теоретическую часть) | |
| | 3.3 Имитация броска задняя подножка в правую и левую стороны | 5 минут.<br>По 2,5 минуты в обе стороны. | | И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и воротник. Далее имитируем движение (см. теоретическую часть) | |
| 4.Технико-тактическая подготовка | 4.1 Имитация бросков на резине | 15 минут | | Резина крепится за неподвижную поверхность | |

**Тренер-преподаватель_____ _____.**

подпись расшифровка

**План индивидуальной самостоятельной работы учебно-тренировочной группы_УТГ2, группа №5___**

(этап подготовки и номер группы)

Цель:
- способствовать реализации требований программы в части, относящейся к знаниям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течение всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных обучающихся, построения содержания учебно-тренировочного процесса с учётом их индивидуального развития.

Реализуемая программа: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта борьба самбо.
Тренер-преподаватель, ответственный за реализацию плана самостоятельной работы: _____.
Вид спорта: борьба самбо_
Недельный объём учебно-тренировочной деятельности в часах: 9 часов
Срок реализации плана самостоятельной работы: 24.02.2023 (1,5 часа)
Места занятий, используемые оборудование и инвентарь: свободное домашнее пространство, гимнаст.коврик, скакалка, резина и другой перечень инвентаря необходимый для занятий
Форма реализации: индивидуальные теоретические и учебно-тренировочные занятия.

**Содержание плана индивидуальной самостоятельной работы**

| Реализуемый вид спортивной подготовки, предусмотренный программой | Содержание индивидуального задания/заданий | Показатели, характеризующие учебно-тренировочные нагрузки: | | Организационные и методические указания (в т.ч. указания на методические источники, цифровые ресурсы), указания по соблюдению техники безопасности | Сроки и формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Показатели учебно-тренировочных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений, временных интервалов и т.д.) | Расписание занятий (день недели, количество занятий в день, общее количество часов в день, неделю) | | |
| 4. Теоретическая подготовка | Просмотр видеороликов по теме: «Имитация бросков через спину, передняя и задняя подножка в борьбе самбо.» | | | https://www.youtube.com/watch?v=oOYdiUYEppU<br>https://www.youtube.com/watch?v=NrkxzQSr_T4<br>https://www.youtube.com/watch?v=tdmgmZSVRjg<br>https://www.youtube.com/watch?v=MR_dkgXVy9U<br>https://www.youtube.com/watch?v=fCXDS5-QZS0 | По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией |
| 5. Общая физическая подготовка | 5.1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра | 2 минуты без остановки | Пятница – 90 мин (1,5 часа)<br>24.02.2023 | Ходьба на месте, руки согнуты в локтях перед собой; бедро поднимается до уровня ладоней рук, касаясь | По расписанию занятий с фото- и видео-фиксацией |
| | 5.2. Круговые вращения головы в правую/левую стороны | По 1 минуте в каждую сторону | | И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс | |
| | 5.3. Круговые вращения в локтевых, плечевых, лучезапястных, коленных, голеностопных, тазобедренных суставах вперед/назад | По 1 минуте в каждую сторону<br>Всего 10 минут | | И. п.-стойка, ноги на ширине плеч, Круговые вращения в суставах производятся в обе стороны в среднем темпе по широкой амплитуде. | |
| | 2.4. Наклоны туловище вперед- в стороны | По 1 минуте в каждую сторону | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | 2.5 Растяжки – наклоны к ногам из положения сидя на полу | По 1 минуте к каждой ноге | | И. п. 1 – сидя на полу ноги вместе перед собой, наклоняемся, стараемся коснуться пальцев ног<br>И. п. 2 – сидя на полу ноги врозь перед собой, наклоняемся к одной и другой, стараемся | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | коснуться пальцев ног | |
| | 2.6 Шпагаты продольный, поперечный | По 1 минуте каждый шпагат | | И. п. – сидя на полу ноги разводим в стороны, руками упираемся в пол и растягиваем | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 6. Специальная физическая подготовка | 3.1 Имитация броска через спину в правую и левую стороны. | 5 минут.<br>По 2,5 минуты в обе стороны. | | И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и отворот . Далее имитируем движение (см. теоретическую часть) | |
| | 3.2 Имитация броска передняя подножка в правую и левую стороны | 5 минут.<br>По 2,5 минуты в обе стороны. | | И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и отворот. Далее имитируем движение (см. теоретическую часть) | |
| | 3.3 Имитация броска задняя подножка в правую и левую стороны | 5 минут.<br>По 2,5 минуты в обе стороны. | | И .п.- ноги на ширине плеч, руки имитируют захват за рукав и воротник. Далее имитируем движение (см. теоретическую часть) | |
| 4.Технико-тактическая подготовка | 4.4 Имитация бросков на резине | 15 минут | | Резина крепится за неподвижную поверхность | |

**Тренер-преподаватель**_____ _____

подпись расшифровка

Приложение № 7
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», реализующей МБОУ ДО СШ ДС «Северная звезда»

## Журнал выполнения самостоятельной работы обучающихся по плану

**Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 12.30-14.00**

ОБРАЗЕЦ Журнал выполнения самостоятельной работы по индивидуальному плану ГНП (УТГ) № ___ за период _____ (дистанционно), кол-во часов в неделю – _____ часов

***Отделение по виду спорта «_____» Тренер-преподаватель _____***

| № п/п | Ф.И.О. согласно списка | Дата рождения | Даты учебно-тренировочного занятия по расписанию | | | | | | | | | | | | | | | | | дни | часы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тренер-преподаватель _____

Зам. директора по УМР _____

*вып-выполнено
н/вып-не выполнено