



Областное государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа Еврейской автономной области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
от « 02 » 05 2023 г. № 2



«Утверждаю»

Директор ОГБУ ДО «СШ ЕАО»

Э.Ф. Клейман

05.05.2023 N 112/1-0

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«самбо»**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «самбо»  
(утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 № 1073)

Срок реализации программы: -  
Этап начальной подготовки - 3 года  
Учебно-тренировочный этап (ЭСС) – 4 года  
Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики:  
Зам.директора по УСП Гурьянова Е.И.  
Старший методист Чайкин К.В.  
Методист Анисич И.Б.

г. Биробиджан, 2023г.

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке соответствию с Всероссийским реестром вида спорта «самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1073 (далее - ФССП).

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

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их

физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивной сборной команды ЕАО;

- подготовка спортивных судей по самбо из числа занимающихся.

## **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Характеристика вида спорта «самбо»**

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

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

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольноамериканской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное

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

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

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

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

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

### ***Виды и стили***

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

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

Боевое самбо представляет из себя систему, которой обучают полицию и армию. В нем используют запрещенные и травмоопасные приемы, которые в спортивном виде недопустимы. В боевом самбо также разрешается совершать приемы с оружием.

Искусство самообороны подразумевает форму, совмещающую в себе айкидо, джиу-джитсу и айкидзюцу. Применяется для отражения атаки вооруженных и невооруженных противников.

### ***Отличие от дзюдо***

Стоит сказать, что дзюдо - это японское боевое искусство, а самбо - советское. Дзюдо появилось еще в конце 19-го века.

Важным отличием между единоборствами является то, что в дзюдо нет ударных приемов. Также нельзя применять болевые приемы на ноги. В самбо это возможно.

В самбо нельзя применять удушения, а дзюдо основано на бросках и удушениях. У самбистов стойка ниже, чем дзюдоистов.

Также есть различия и в экипировке. Например, в дзюдо маты квадратные, а в самбо - круглые. В самбо используется специализированная обувь, а в дзюдо борются босиком. У самбистов есть специальная куртка красного или синего цвета, а также спортивные шорты. В дзюдо же занимаются в кимоно синего или белого цветов.

## **Сроки реализации программы**

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)-

4 года обучения;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)- не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) - не ограничивается.

На ЭНП зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься самбо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
Этап начальной подготовки	3	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	1

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

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

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

На ЭССМ зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп СШ ЕАО:

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

### **Объем программы**

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	22	28

Общее количество часов в год	234	312	624	832	1144	1456
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указывается в соответствии с:

- требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
- требованиями к видам соревнований, которые определяются тренером для каждого лица, проходящего спортивную подготовку, на основании оценки его подготовки;
- перечнем учебно-тренировочных мероприятий
  - - используемой при планировании системой периодизации спортивной подготовки, включая переходные периоды (циклы, блоки) рекреационной направленности.
- Объем самостоятельной подготовки и ее продолжительность может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно - тренировочным планом СШ ЕАО

### Объем соревновательной деятельности

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

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам
-------	---------------------------	-------------------------------------------------------------------------



	мероприятий	спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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		

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и планах других циклов подготовки.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый

конкретный отрезок времени.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

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

### **Виды и формы обучения**

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно-оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

-учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-учебно-тренировочные мероприятия;

-теоретическая подготовка;

-спортивные соревнования;

-контрольные мероприятия;

-инструкторская и судейская практики;

-самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «самбо»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия (таблица 7): общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка,

тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки.

#### **Используемые методы обучения:**

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных

или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

### Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

№ п\п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	131	134	243	274	275	208
2	Специальная физическая подготовка	49	109	175	274	366	582
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	10	19	34	57	140
4	Техническая подготовка	48	53	125	141	229	248
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			31	50	114	146
6	Инструкторская, судейская практика	2	3	19	42	57	72
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	12	17	46	60
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1144</b>	<b>1456</b>

## Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

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

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

## Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b>  - практическое и теоретическое изучение и применение правил «самбо», терминологии, принятой в этом виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирования уважительного	В течении года

		отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>формирование к склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течении года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	В течение года



		- 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).	
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	март	Методист по антидопинговому обеспечению
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	апрель	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Использовать памятки для родителей.
Учебно-тренировочный этап (ЭСС)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды	апрель	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в

	<p>нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Проверка лекарственных средств»</p>		регионе
	<p>3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	сентябрь	<p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Использовать памятки для родителей.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	В начале спортивного сезона	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	<p>2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p>	По назначению	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
Этап высшего спортивного мастерства	<p>3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	В начале спортивного сезона	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	<p>4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»</p>	По назначению	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

	«Процедура допинг-контроля»		
	«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планируются с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно - методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач реализации дополнительной образовательной программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**На этапе 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 спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в **виде спорта самбо** терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная

часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать обучающихся 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 спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести спортивный дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в спортивном дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок 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 обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**Обучающиеся этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и

заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

**Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

**Факторы педагогического воздействия,** обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### ***Медико-биологические средства восстановления.***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

***Психологические средства*** восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.
- Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы тренировочного этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в



установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

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

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

### План прохождения углубленного медицинского обследования

№ п\п	Этапы спортивной подготовки	Место проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Этап начальной подготовки (свыше года)	ОГБУЗ ЕАО «Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»	2 раза в год Апрель, октябрь	Тренеры-преподаватели
2.	Учебно-тренировочный этап (ЭСС)			
2.	Этап совершенствования спортивного мастерства			
4.	Этап высшего спортивного мастерства			

### 3. Система контроля

3.1 Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

#### На этапе начальной подготовки на:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышения уровня физической подготовленности;
- овладение основам техники вида спорта «самбо»
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и недопущение их нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования (1,2,3 года обучения);
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации (4 год обучения);
- улучшение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и недопущение их нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных

соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и недопущение их нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта международного класса»;

Достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30		-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	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 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "самбо"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастера спорта России"			

#### **4. Рабочая программа**

#### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.**

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

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

#### **Общая физическая подготовка .**

#### **Практические занятия**

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты

ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в вися. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя



спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой коврика не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование

элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке

### **Специальная физическая подготовка**

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по коврику. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после

кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками

по ковру); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера.

Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

### **Техническая подготовка**

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и

совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо

### **1. Борьба стоя:**

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

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

### **2. Борьба лежа:**

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

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

### **Тактическая подготовка**

#### ***Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых***

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

#### ***Тактика ведения поединка:***

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

### **Теоретическая подготовка**

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

***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

***Краткий обзор развития самбо.*** История зарождения и развития самбо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

***Гигиенические основы ФК и С.*** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

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

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

### **Психологическая подготовка**

#### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо***

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

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

***Выдержки:*** проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

#### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности***

***Выдержки:*** преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.  
***Настойчивости:*** освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое



соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения);

своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

### **Нравственная подготовка**

#### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо***

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

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

***Дисциплинированности:*** выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива самбо.

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

#### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности***

***Инициативности:*** выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

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

***Доброжелательности,*** стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

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

***Трудолюбия:*** выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

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

**Общая физическая подготовка**

***Практические занятия***

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног;

без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в

сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке

### **Специальная физическая подготовка**

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на

голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост

в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета- кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер

захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

### **Техническая подготовка .**

Обучение и совершенствование захватов и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у

самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колени, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой - снаружи, изнутри.

Броски через голову - упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.

Броски прогибом.

Броски с захватом ног - прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.



Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

### **Тактическая подготовка**

#### ***Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых***

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

#### ***Тактика ведения поединка:***

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

#### ***Тактика участия в соревнованиях***

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

поединка, соревновательного дня.

### **Теоретическая подготовка .**

***Физическая культура и спорт.*** Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных качеств и умений. Формы физической культуры.

***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

***Краткий обзор развития самбо.*** Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

***Гигиенические основы ФК и С.*** Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

***Правила вида спорта.*** Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

***Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.***

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения элементов.

***Самоконтроль в процессе занятий.*** Дневник самоконтроля. Его формы содержание.

***Режим дня и питание обучающихся.*** Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности спортсмена. Рациональное, сбалансированное питание.

***Оборудование и спортивный инвентарь.*** Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Психологическая подготовка**

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации

поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому-то она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, общей физической и умственной работы. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отпишем психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой волевых усилий,

4. которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решениями поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть

авантюристом или даже преступником.

Методические приемы воспитания смелости:

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

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

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствоваться в специальной смелости.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

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

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

Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.
2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например: «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с

квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

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

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

## **Общая физическая подготовка .**

### ***Практические занятия***

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа,

сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным

мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднятие гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки, плавание. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **Специальная физическая подготовка.**

Используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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



Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной

подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата- удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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

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

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

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

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

### **Техническая подготовка .**

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи.

Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи.

Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику.

Передняя подсечка в колено.  
Зацеп голенью снаружи.  
Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот.

Охват изнутри с захватом ноги.  
Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо.  
Бросок через спину захватом руки и отворота.  
Бросок захватом одноименной пятки изнутри.  
Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.  
Бросок обратным захватом ног.  
Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.  
Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

#### ***Варианты приемов нападения и защиты в положения лежа***

Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом

рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала.

Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

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

### **Тактическая подготовка .**

#### ***Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых***

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

#### ***Тактика ведения поединка:***

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое

развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

- проведение поединка по формуле 4 минуты в стойке, 4 минуты в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);

- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

- проведение поединка по формуле 4 минуты в стойке, 4 минуты в борьбе лежа.

### **Тактика участия в соревнованиях**

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Тактика ведения поединка**

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

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль ФК и С в формировании личности человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

**Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для

учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Психологическая подготовка. Характеристика. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения. Метод использования слова.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям. Права и обязанности участников соревнований.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и С. Дневник обучающегося. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение.

### **Психологическая подготовка .**

#### ***Упражнения для воспитания волевых качеств***

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

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

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделирование ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка,

разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

#### ***Нравственная подготовка***

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, прятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов.

### **Инструкторская и судейская практика .**

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

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

#### **Общая физическая подготовка .**

##### ***Практические занятия***

В тренировочных группах четвертого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств: Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат. Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера

захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера. Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол. Лыжный спорт: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 1,5 - 3 км. Плавание: для развития быстроты

- проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости -

проплывание 50 м, 100 м, 200 м. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - борец удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет. Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гириями весом 16 кг, 32 кг. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

## Специальная физическая подготовка .

В тренировочных группах четвертого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд, Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие «борцовой» 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. Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка). Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса)

Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.

Обхват 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.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи. Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

### **Тактическая подготовка .**

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок - 3;
- вспомогательных приемов - 4;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) - не менее 2-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до

автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки самбо с различным противником «левой», «правой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

### **Теоретическая подготовка**

*Физическая культура и спорт.* Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Международный

олимпийский комитет (МОК).

### ***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.***

Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Психологическая подготовка. Системные волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

### **Психологическая подготовка .**

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества. Участие в

соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

7. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы самбист мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

**Специальная решительность может развиваться в процессе:**

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

тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

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

### **Инструкторская и судейская практика .**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

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

### **Общая физическая подготовка .**

#### ***Практические занятия***

Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы

специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина - подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья - отжимание);

- упражнения с отягощениями (штанга - жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).

- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

### **Специальная физическая подготовка .**

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка - количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

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

### **Техническая подготовка .**

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.

### **Тактическая подготовка .**

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок - 4;
- вспомогательных приемов - 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) - не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с



правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки самбо с различным противником «левой», «правой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с

учетом, допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

### **Теоретическая подготовка .**

#### ***Олимпийское движение. Состояние современного спорта.***

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

#### ***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.***

Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

***Профилактика травматизма.*** Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

***Психологическая подготовка.*** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

***Учет соревновательной деятельности.*** Индивидуальный план сп  
***Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс.***  
Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

***Спортивные соревнования.*** Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

***Восстановительные средства и мероприятия.*** Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующие воздействия;
- дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения средств восстановления.

### **Психологическая подготовка .**

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

***Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:***

- а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и

мешает достижению

цели;

б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

в) сдерживание игрового азарта;

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

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

#### ***Упражнения для подавления эмоций.***

Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы самбисту на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела

(перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным,

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м<sup>2</sup> (2х2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. (следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Самбист высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;

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

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

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

физическим качеством - выносливостью.

### ***Особенности мобилизационной готовности к***

***соревнованиям по самбо*** Готовность к соревнованиям складывается из ряда факторов:

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

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

б) Оценки спортсменом своей возможности добиться поставленной цели. Если самбист считает, что готов выполнить задачу, то он мобилизует все силы и средства для достижения цели. Если сомневается, то часто принимает половинчатые решения, перестраховывается, не может мобилизовать все для достижения цели, действует неуверенно. Если он не уверен, что сможет добиться решения поставленной задачи, то его действия целиком подчинены перестраховке. Он стремится застраховать себя от возможных упреков. Действует «для вида» или полагается на случайность.

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

### *Психологическая направленность содержания разминки*

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать ученик.

Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда самбист, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что он не может выиграть у противника схватку. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правильная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется постами и спортсмену минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выполнение).

Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специальная психологическая подготовка самбиста в основном должна проходить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их применительно к себе. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим самбистом. Задача

тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке ученика и помочь ему устранить эти недостатки.

### **Инструкторская и судейская практика .**

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

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства дисциплина:**

**«весовая категория»**

### **Общая физическая подготовка**

#### ***Практические занятия***

Общая физическая подготовка. В общем объеме работы на ОФП отводится 10-15%. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы); - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина - подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья - отжимание); - упражнения с отягощениями (штанга -



жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах). - бег, плавание, спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка .**

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка от общего объема всей работы для групп высшего спортивного мастерства составляет 20-30%. Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства: - имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 минуту времени); - упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка - количество движений, прыжков за 1 минуту времени); - специальные упражнения с партнером (количество бросков, за 30 секунд времени). Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

### **Техническая подготовка .**

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 разноименной 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 одноименного 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 приём 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 разноименную 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 удара.

### **Тактическая подготовка .**

#### ***Совершенствование техники и тактики выполнения приемов***

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

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

Комбинации, завершаемые броском подсечкой, подготовленные

следующими бросками, выведением из равновесия, подножкой, захватом ноги (ног), подсечкой (боковой, передней), подхватом, подсадом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину (бедро), прогибом.

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

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

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

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

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

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

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

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

Комбинации, завершаемые удержанием поперек после угрозы: удержанием (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы), переворотами (захватом рук, косым захватом, ключом, рычагом и др.), болевыми приемами (на руки, на ноги).

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, бедром и др.

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

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

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

### **Теоретическая подготовка .**

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

***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

***Воспитание в спорте.*** Задачи, содержание пути патриотического,

нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФК и С. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое и эстетическое воспитание.

**Психологическая подготовка.** Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

**Учет соревновательной деятельности.** Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности.

**Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс.** Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

**Спортивные соревнования.** Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

Спортивные результаты.

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

**Восстановительные средства и мероприятия.** Педагогические средства

восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных средств восстановления. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

## **Психологическая подготовка .**

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

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

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

Воспитание смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха.

Успех выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умелого ведения поединка со стороны тренера. Перерывы необходимо

использовать для отдыха, для изменения тактики поединка, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

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

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

### **Инструкторская и судейская практика .**

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

Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.



## **Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «самбо»**

1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются СШ ЕАО, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

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

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

Общие требования безопасности:

1. К занятиям самбо допускаются лица, имеющие медицинский допуск к учебно-тренировочному процессу и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-

тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

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

- травма при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;

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

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий:

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

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

3. Тренер-преподаватель должен проверить надежность установки и

крепления спортивного оборудования, проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

**Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:**

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

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

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

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

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

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

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

**Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий:**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Проверить исправность инвентаря.

3. Тщательно проветрить спортивное помещение.

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

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

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

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

3. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при

необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

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

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **Материально технические условия реализации Программы**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2

2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2

36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

## **Кадровое обеспечение**

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников ОГБУ ДО «СШ ЕАО».



## Литература

1. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997
2. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
3. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс 2009
4. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
5. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/е. М. Чумаков- М 1996
6. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995
7. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993
8. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П, Воронеж 1997 г.
9. Энциклопедия боевого самбо/ Волостных В.В., Тихонов В.А.; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Московская обл., г. Жуковский 1993 г.
10. Самбо для профессионалов/ Куринной И., чч. 1,2,3,
11. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
12. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
13. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
15. Захаров Е.Н., Карасева А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической под-готовки: Методические основы развития физических качеств. Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
17. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
18. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
19. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998