



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТРАЛЬНАЯ»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(МАУ ДО «СШ «ЦЕНТРАЛЬНАЯ»)**

Рассмотрен на педагогическом совете
Протокол №3 от 24 апреля 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАУ ДО «СШ «Центральная»
№ 83 от 28 апреля 2023 года



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

Разработана:

*на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073*

г.Энгельс 2023 г

Оглавление

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ....	4
2.1. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.2. ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	8
2.4. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	11
2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	13
2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ	17
2.7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ	18
2.8. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.....	19
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
3.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ К УЧАСТИЮ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ	23
3.2. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	25
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА САМБО	28
4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	28
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	59
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	60
6.1. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	60
6.2. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	63

1. Общие положения

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

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

Программа направлена на:

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и самбо.

Образовательные задачи программы:

развитие познавательного интереса в области спорта и самбо

приобретение знаний об особенностях борьбы, истории развития и современных тенденциях;

приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях борьбой и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.

воспитание потребности обучающихся в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;

формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития обучающихся.

Развивающие задачи программы:

обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств обучающихся;

способствование развитию самостоятельности, ответственности, активности, дисциплинированности;

создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;

повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;

направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;

создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

В результате достижения целей и задач, в том числе задач воспитательной работы формируются:

понимание важности реализации своих потенциальных, функциональных и психофизических возможностей, готовность к профессиональному саморазвитию.

бережное отношение к здоровью, физическому и психическому состоянию;

понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима;

понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья;

освоение основ техники по виду спорта «самбо»;

приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо»;

отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья;

формирование спортивной мотивации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья;

повышение функциональных возможностей организма;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Лицу, успешно освоившему дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, выдается соответствующий документ (справка), образец которого устанавливается спортивной организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования мастерства и предполагает решение следующих задач:

-формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития самбистов и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами спортивных разрядов и знаний;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Саратовской области, Российской Федерации;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по самбо.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

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

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Задачи реализации программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «самбо»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
 - общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
 - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- На учебно-тренировочном этапе:
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;
 - повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
 - воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
 - соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
 - овладение навыками самоконтроля;
 - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
 - овладение общими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
 - знание антидопинговых правил;
 - укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 - повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование навыка профессионального подхода к соблюдению учебно-тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
 - положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
 - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «самбо»
 - приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «самбо»;
 - знание антидопинговых правил;
 - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Примечание 1: В связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных

этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда, не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, соблюдаются требования техники безопасности.

Примечание 2: Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Примечание 3: Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в 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, согласно ФССП.

Примечание 4: Возрастная граница для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства - 18 лет, если спортсмен не входит в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Тренерская нагрузка утверждается приказом руководителя учреждения (на начало календарного года, учебного года, тренировочного сезона).

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Примечание:

Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается учреждением, реализующим программу спортивной подготовки.

Участие обучающихся в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода обучающихся на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

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

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица №3).

Спортивные соревнования в спорте являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для спорта, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников соревнования по самбо подразделяются на различные виды (Таблица №4): контрольные, отборочные и основные соревнования.

иные виды (формы) обучения:

работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;

медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;

мастер – классы;

инструкторская и судейская практика;

судейские семинары для юных судей;

тестирование и контроль;

участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21

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

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Количество и ранг соревнований по самбо predeterminedены требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «самбо»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Примечание:

Командировочные расходы на соревнования, предусмотренные настоящей Программой, осуществляются за счет средств бюджета, выделенных на эти цели, либо по решению руководителя учреждения могут быть осуществлены за счет средств от приносящей доход деятельности.

Командировочные расходы на соревнования выше областного уровня (проезд, проживание и (или) питание) по решению руководителя учреждения могут быть осуществлены за счёт средств бюджета, выделенных на эти цели или средств от приносящей доход деятельности или же по инициативе тренера-преподавателя за счет спонсоров или иных источников, не запрещенных законодательством Российской Федерации.

Для достижения максимального эффекта подготовки обучающихся к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки, следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.

Основными показателями нагрузки, принятыми в самбо, являются:

общая продолжительность тренировки;

объем нагрузки;

интенсивность тренировки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. *Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.*

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: *ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.*

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. *Оптимальное занятие* характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. *Умеренное занятие* содержит 50-70% нагрузки от максимума. *Разгрузочное занятие* – менее 50%.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (1 час=60 минут)					
		2		3		4	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	
1	Общая физическая подготовка	89-115	115-154	104-156	156-208	140-172	
2	Специальная физическая подготовка	35-47	47-62	104-156	156-208	253-309	
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	3-4	12-19	25-33	46-57	
4	Техническая подготовка	84-112	112-150	125-187	156-208	206-252	
5	Тактическая подготовка	7-10	10-13	19-28	33-44	78-95	
6	Теоретическая подготовка	7-10	10-14	19-29	33-44	78-95	
7	Психологическая подготовка	9-11	11-15	20-30	34-45	78-96	
8	Инструкторская практика	0	0	2-4	7-9	6-6	
9	Судейская практика	0	0	2-3	5-7	4-5	
10	Тестирование и контроль	1	1	2-4	6-8	15-19	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3-4	6-8	15-19	
12	Восстановительные мероприятия	1-2	2	4	7-10	17-19	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса с обучающимися любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к гребле. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств обучающихся. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании обучающихся, занимающихся греблей, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность занимающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и

беседы; трудовые сборы и субботники, проведение Дней здоровья, выступление обучающихся на различных районных и городских мероприятиях.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка. Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-

преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 6.

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	---	--	--

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

информирование спортсменов о запрещенных веществах;

ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

Таблица №7

Примерный план мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Учебно-	Теоретическое занятие «Ценности спорта.	1 раз в год

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Честная игра»	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Семинар для спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	По назначению
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	По назначению

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ (весь период)	-Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист

		5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.		
Группы ССМ	-Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии и с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

–углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

–этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

–текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица №9

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: -упражнения на растяжение. -разминка;	В течении года	Тренеры, медицинский работник

<p>-массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</p> <p>-искусственная активизация мышц:</p> <p>-психорегуляция мобилизующей направленности.</p> <p>-чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</p> <p>-комплекс восстановительных упражнений</p> <p>- ходьба, дыхательные упражнения,</p> <p>-душ теплый/прохладный</p> <p>-душ теплый/умеренно холодный/теплый</p> <p>-сеансы аэроионотерапии;</p> <p>-психорегуляция релаксационной направленности;</p> <p>-сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>		
--	--	--

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса. Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание.

Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-

тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. И относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при – возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий

эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

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

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

Таблица №10

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

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0

2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0

Таблица №13

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

№п/п	Этап спортивной подготовки	Разряд
	Этап начальной подготовки	-
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

4. Рабочая программа по виду спорта самбо

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

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 1 года:

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

Передвижения-обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции-дальняя, средняя, ближняя.

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

Упоры, нырки, уклоны.

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

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

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия и проведении

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

Сближение с партнером

- подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера. Отдаление от партнера

- отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания

- удержание сбоку;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы и захватом рук;
- удержание со стороны ног;

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

Болевые приёмы

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

Борьба стоя(броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;

- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп изнутри под разноимённую ногу;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: стойки, передвижения и дистанции.

Содержание и направленность тактической подготовки в самбо

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

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

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

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях:

- подведение к соревнованиям спортсмена соразмерно нагрузкам, психологическая подготовка, поднятие морально-волевых качеств спортсмена;
- контроль веса;
- планирование соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

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

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

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

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

Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата. Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Физические упражнения с предметами и без них

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Упражнения для ног.

3. Упражнения для туловища.

4. Упражнение для шеи.

Построение, перестроение

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

2. Повороты налево, направо переступанием и прыжком.

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

4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Упражнение на развитие основных движений, ходьба

1. Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись.

2. Ходьба с различными движениями рук.

3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

4. Ходьба с поворотами по сигналу.

Бег

1. Бег мелким и широким шагом.

2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.

3. Бег с преодолением препятствий.

4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.

5. Бег "змейкой" между расставленными предметами.

6. Смешанный бег на месте и в движении.

7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.

8. Бег со средней скоростью 60 м.

9. Бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза).

10. Бег по пересеченной местности (300-500м).

11. Челночный бег (3 раза x 10 м).

Прыжки

1. Прыжки на двух ногах на месте.

2. Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь).

3. Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.

4. Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы.

5. Прыжки в длину с места.

6. Прыжки в длину с разбега.

7. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см).

8. Прыжки через короткую скакалку.
 9. Прыжки через неподвижную длинную скакалку.
- Бросание, ловля, метание
1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд.
 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд.
 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
 4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
 5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров).
 6. Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами.
 7. Набрасывание мяча на кольцеброс (расстояние 1-1,5 м)
 8. Метание в движущуюся цель.
 9. Катание набивных мячей (1 кг).
 10. Перекатывание малого мяча друг другу.
 11. Перекатывание малого мяча по кругу (вправо, влево).
- Ползание, лазание
1. Произвольное ползание.
 2. Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч.
 3. Переползание через несколько предметов подряд.
 4. Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами.
 5. Ползание назад.
 6. Попытки лазанья по канату (шесту).
 7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.
 8. Чередование ползания с другими видами деятельности.
 9. Ползание по-пластунски.
- Упражнения на равновесие
1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
 2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.
 3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).
 4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.
 5. Бег по наклонной доске на носках.
 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.
- Упражнения для формирования правильной осанки
1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.
 2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.
 3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.
 4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.
- Упражнения на развитие гибкости:
- Повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа.
 - Заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову.
 - Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа
- Прогибы, назад стоя на коленях.
- Садиться между голеней на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами.
 - Наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу.
- Упражнения на развитие силовых способностей:

-Отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах “тачкой”;

ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком; поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная); лазание по канату, шесту; висы на перекладине, канате; поднимание коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке;

Упражнения на развитие скоростных качеств:

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

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

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

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

-Кувырки:

Упражнения для укрепления моста.

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

Простейшие формы борьбы.

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

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение нататами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираться руками в ковер).

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 2 года:

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции- дальняя, средняя, ближняя.

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

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

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

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

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

Сближение с партнером

- подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера. Отдаление от партнера

- отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания

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

Болевые приёмы

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

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колени;
- зацеп изнутри под разноименную ногу;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: стойки, передвижения и дистанции.

Содержание и направленности тактической подготовки в самбо

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

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

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

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях:

- подведение к соревнованиям спортсмена соразмерно нагрузкам, психологическая подготовка, поднятие морально-волевых качеств спортсмена;
- контроль веса;
- планирование соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

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

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

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

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

Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата. Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Физические упражнения с предметами и без них

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для ног.
3. Упражнения для туловища.
4. Упражнение для шеи.

Построение, перестроение

1. Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов.
2. Повороты налево, направо переступанием и прыжком.
3. Равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам.
4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Упражнение на развитие основных движений, ходьба

1. Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись.
2. Ходьба с различными движениями рук.
3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.
4. Ходьба с поворотами по сигналу.

Бег

1. Бег мелким и широким шагом.
2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.
5. Бег "змейкой" между расставленными предметами.
6. Смешанный бег на месте и в движении.
7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.
8. Бег со средней скоростью 60 м.

Прыжки

1. Прыжки на двух ногах на месте.
2. Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь).
3. Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.
4. Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки в длину с разбега.
7. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см).
8. Прыжки через короткую скакалку.

Бросание, ловля, метание

1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд.
2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд.
3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.
5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров).
6. Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами.
7. Набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м)

Ползание, лазание

1. Произвольное ползание.
2. Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч.
3. Переползание через несколько предметов подряд.
4. Ползание на четвереньках "змейкой" между предметами.
5. Ползание назад.
6. Попытки лазанья по канату (шесту).
7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.
8. Чередование ползания с другими видами деятельности.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).
2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.

3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).

4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.

5. Бег по наклонной доске на носках.

6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.

Упражнения на развитие гибкости:

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

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

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

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

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

Наклоны туловища вперед, стоя.

- «Выкрут» с гимнастической палкой.

- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.

- Вращение и наклоны головы.

- Разгибание и сгибание пальцев руки.

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

Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

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

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

3. Упражнения на развитие силовых способностей:

- Отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах «тачкой»; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком; поднятие и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная);

лазание по канату, шесту;

висы на перекладине, канате;

поднятие коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке;

в положении стоя, наклоны и поднятие туловища вперед, назад, вправо, влево, с легким грузом и без груза;

Упражнения на развитие скоростных качеств:

- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 15-20 м. повторное выполнение физических упражнений за определенное время (до 15 сек).

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

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

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

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

- Кувырки: Упражнения для укрепления моста.

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

Простейшие формы борьбы.

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

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

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

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

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

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.

Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки;

напряжённое падение нататами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей,

лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 3 года:

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции- дальняя, средняя, ближняя.

Повороты- на 90°, 180°, подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

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

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

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

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

Сближение с партнером

- подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера.

Отдаление от партнера

- отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания

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

Болевые приёмы

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

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;

- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп изнутри под разноименную ногу;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: стойки, передвижения и дистанции.

Содержание и направленности тактической подготовки в самбо

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

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

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединков по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых в поединки добиться их успешного выполнения.
- Тактика участия в соревнованиях:
 - подведение к соревнованиям спортсмена соразмерно нагрузкам, психологическая подготовка, поднятие морально-волевых качеств спортсмена;
 - контроль веса;
 - планирование соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
 - анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
- Содержание и направленность физической подготовки в самбо
- Развитие силы: упражнения с отягощениями, упражнения с амортизаторами, противодействия партнера, сопротивление внешней среды, статические (изометрические).
- Развитие быстроты: многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом, подвижные и спортивные игры, упражнения на местности, бег вниз по наклонной плоскости, бег за лидером, бег с ускорением.
- Развитие выносливости: Бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках, набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнеров чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания с отягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа.
- Развитие ловкости: спортивные игры, выталкивания выведения из равновесия, зеркальное выполнение упражнений.
- Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата. Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).
- Специальная физическая подготовка
- Упражнения для развития специальных физических качеств:
 - Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
 - Быстрота: проведение приемов с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
 - Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
 - Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
 - Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
- Имитационные упражнения с набивным мячом.
- Общая физическая подготовка
- Физические упражнения с предметами и без них
 1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
 2. Упражнения для ног.
 3. Упражнения для туловища.
 4. Упражнение для шеи.
- Построение, перестроение
 1. Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов.
 2. Повороты налево, направо переступанием и прыжком.
 3. Равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам.
 4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.
- Упражнение на развитие основных движений, ходьба
 1. Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись.
 2. Ходьба с различными движениями рук.

3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

4. Ходьба с поворотами по сигналу.

Бег

1. Бег мелким и широким шагом.

2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.

3. Бег с преодолением препятствий.

4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.

5. Бег “змейкой” между расставленными предметами.

6. Смешанный бег на месте и в движении.

7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.

8. Бег со средней скоростью 60 м.

Прыжки

1. Прыжки на двух ногах на месте.

2. Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь).

3. Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.

4. Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы.

5. Прыжки в длину с места.

6. Прыжки в длину с разбега.

7. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см).

8. Прыжки через короткую скакалку.

Бросание, ловля, метание

1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд.

2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд.

3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.

5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров).

6. Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами.

7. Набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м)

Ползание, лазание

1. Произвольное ползание.

2. Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч.

3. Переползание через несколько предметов подряд.

4. Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами.

5. Ползание назад.

6. Попытки лазанья по канату (шесту).

7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.

8. Чередование ползания с другими видами деятельности.

Упражнения на равновесие

1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно).

2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.

3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).

4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.

5. Бег по наклонной доске на носках.

6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками.

Упражнения на развитие гибкости:

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

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

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

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

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

Наклоны туловища вперед, стоя.

-«Выкрут» с гимнастической палкой.

-Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.

-Вращение и наклоны головы.

-Разгибание и сгибание пальцев руки.

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

Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

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

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

3. Упражнения на развитие силовых способностей:

-Отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах “тачкой”; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком; поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная);

лазание по канату, шесту;

висы на перекладине, канате;

поднимание коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке;

в положении стоя, наклоны и поднимание туловища вперед, назад, вправо, влево, с легким грузом и без груза;

Упражнения на развитие скоростных качеств:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 15-20 м. повторное выполнение физических упражнений за определенное время (до 15 сек).

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

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

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

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

-Кувырки: Упражнения для укрепления моста.

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

Простейшие формы борьбы.

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

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

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

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

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

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.

Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение нататами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираться руками в ковер).

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей,

лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 1 и 2 года обучения.

Технико-тактическая подготовка.

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов.

Выведение соперника из равновесия на скорость.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

Броски в стойке:

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади, сбоку, спереди;
- бросок с обратным захватом двух ног;
- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Комбинация бросков

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

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

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Приемы борьбы лежа:

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

Комбинации болевых приемов

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

Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний. Комбинации из двух приемов.

Прикладные приемы самозащиты

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

Боевое самбо:

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

Содержание и направленность тактической подготовки в самбо

Тактика проведения технико-тактических действий.

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

Разнонаправленные комбинации:

боковая подсечка-отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку- разминка, настройка.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек

- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват
- удар пяткой по лежащему мячу, отхват
- удар голенью падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата

-махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

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

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

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика:

- развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места;
- развитие ловкости – челночный бег 3*10м;

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

Гимнастика:

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

- развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа;

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

- развитие гибкости –упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

Спортивная борьба:

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

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

- развитие силы - приседание с партнерам на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена, поединки на руках.

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения.

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча. Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение впередвправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов.

Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

- подхват изнутри в голень;

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

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

- бросок с обратным захватом двух ног;

- бросок захватом руки и голени изнутри;

- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;

- бросок через плечи («мельница»);

- бросок через плечи «мельница» с захватом одноимённой руки одноименного бедра изнутри;

- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;

- подхват после передней подножки; - задняя подножка после передней;

- передняя подножка после боковой подсечки;

- передняя подсечка после боковой подсечки;

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

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Приемы борьбы лежа

Переворачивания

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием; переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания

- удержание спиной с захватом одноименной руки и ноги;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание спиной захватом одноименной руки и ноги;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.

Болевые приемы

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- узел обеих ног;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб. Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний. Комбинации из двух приемов.

Прикладные приемы самозащиты

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

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

Содержание и направленность тактической подготовки в самбо

Тактика проведения технико-тактических действий.

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

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

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

- цель поединка

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

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка к поединку- разминка, настройка.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек

- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват

- удар пяткой по лежащему мячу, отхват

- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата

- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту. Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика:

- развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места;
- развитие ловкости – челночный бег 3*10м;
- развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км.

Гимнастика:

- развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- развитие выносливости - сгибание рук в упоре лежа;

- развитие быстроты - подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время;
 - развитие ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки, прыжки на скакалке вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;
 - развитие гибкости;
 - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.
- Спортивная борьба:
- развитие гибкости и быстроты
 - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;
 - развитие силы
 - приседание спартерам на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках.

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения.

Технико-тактическая подготовка.

Содержание и направленность технической подготовки в самбо.

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

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение самбиста проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга. Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения коронных бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Броски в стойке:

- бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноимённой руки и голени изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок «ножницы»;
- бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;
- обвив с захватом рук;
- «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;
- подсечка изнутри.

Приемы борьбы лежа:

- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- узел плеча с кувырком вперёд;
- рычаг локтя зацепом ногой ближней руки;
- обратный узел руки заваливая соперника на себя;
- ущемление ахиллесова сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом;

- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага стопы;

- ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног;

- рычаг бедра после ущемления икроножной мышцы через голень руками;

- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;

- рычаг колена через голень после ложной атаки на рычаг локтя;

- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

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

Примерная последовательность совершенствования в технике - повторение и совершенствование сочетаний бросков;

- повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;

- повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;

- повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;

- повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;

- повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;

- повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;

- повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Прикладные приемы самозащиты;

- связывание;

- защита от уколов штыком;

- действия ножом в разведке, снятие часового;

- действия малой лопатой;

- способы защиты от удушения;

Боевое самбо:

- удары ногами с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости, выполнение ударов из различных стоек;

- защита от ударов локтем, коленом, головой, защита от ударов палкой (другими предметами).

Содержание и направленность тактической подготовки в самбо

Тактика проведения технико-тактических действий

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

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

Тактика ведения поединка

Сбор информации о самбистах.

Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков самбистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

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

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

Специальная физическая подготовка

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

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 35 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, комбинациями, повторными атаками.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика:

для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м,

для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика:

для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без помощи ног;

для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с;

для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика:

для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Взаиморасположение самбистов: асимметричные-равновероятные для атаки.

Техника подворотов. Свободные схватки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски в стойке

- бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);
- бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;

- боковой переворот после зацепа под разноименную ногу;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком.

Комбинации бросков

- зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки;
- задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри;
- бросок с обратным захватом ног после передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;
- подхват после попытки броска через бедро;
- задняя подножка на пятке от передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;
- бросок через грудь после зацепа изнутри под разноименную ногу.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя

- повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами;
- повторение и совершенствование зацепов;
- повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

Приемы борьбы лежа

- ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног;
- переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног;
- переход на рычаг колена от рычага локтя между ног;
- ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов

- повторение и совершенствование удержаний;
- повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;
- повторение и совершенствование взятий на болевой приём;
- повторение и совершенствование уходов от удержаний;
- повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Боевое самбо.

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

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом

- подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо
- подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри
- бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи
- подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу

- бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов
- бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

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

Тактика ведения поединка на краю ковра.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств:

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

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр-бросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

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

Общая физическая подготовка Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Эт ап	Всего на учебно-тренировочном этапе до	≈ 600/960		

	трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «самбо».

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального Стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

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.

*Приобретение инвентаря осуществляется при выделении субсидии из бюджетных средств ЭМР.

Таблица №15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Гонг	штук	1
Доска информационная	штук	1
Зеркало (2х3 м)	штук	1
Игла для накачивания мячей	штук	5
Канат для лазания	штук	2
Канат для перетягивания	штук	1
Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
Кольца гимнастические	пар	1
Кушетка массажная	штук	1
Лонжа ручная	штук	1
Макет автомата	штук	10
Макет ножа	штук	10
Макет пистолета	штук	10
Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
Мат гимнастический	штук	10
Мешок боксерский	штук	1
Мяч баскетбольный	штук	2
Мяч волейбольный	штук	2
Мяч для регби	штук	2
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
Мяч футбольный	штук	2
Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
Резиновый амортизатор	штук	10
Секундомер электронный	штук	3
Скакалка гимнастическая	штук	20
Скамейка гимнастическая	штук	4
Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
Урна-плевательница	штук	2
Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
Электронные весы до 150 кг	штук	1

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20
	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).