



## СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
I	Общие положения	3
1.1	Цель и задачи программы	5
1.2	Направленность программы	5
1.3	Этапы реализации программы	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3	Основные формы образовательного процесса	7
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия	8
2.5	Спортивные соревнования	9
2.6	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.7	Воспитательная работа	11
2.8	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.9	Инструкторская и судейская практика	20
2.10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	20
III	Система контроля	22
IV	Рабочая программа	26
4.1	Этап начальной подготовки	27
4.2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	28
4.3	Этап совершенствования спортивного мастерства.	29
4.4	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	30
4.5	Учебно-тематический план многолетней подготовки	46
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1	Материально-технические условия реализации программы	50
6.2	Кадровые условия реализации программы	53
	Информационно-методические условия реализации программы	54

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Борьба самбо** — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств и, в частности, борьбы дзюдо. Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов единоборств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства. Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств и патриотизма. Занятия формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

В борьбе самбо сложносоставной характер подготовки, требующий равного внимания к развитию всех физических (двигательных) качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и противоборствующих тел. Непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий, от максимальных, до полного расслабления и высочайшей точности. Данная программа по виду спорта «самбо» разработана для спортивной школы «Металлург», составлена на основании: Федерального закона от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте РФ», Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 ФЗ, приказа Министерства спорта РФ № 1083 от 04.12.2025 года об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо, Устава МБУДО СШ «Металлург», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ, обобщения научных исследований в области спорта, системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными самбистами, борцов национальных сборных команд различных возрастных групп.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, «самбо» включает следующие спортивные дисциплины (весовые категории)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д

весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А

Программа охватывает многолетнюю систему подготовки самбистов и включает в себя теоретическую, практическую работу, средства и методы восстановления работоспособности спортсменов, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, планирование подготовки. Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по

общефизической, специальной и технико-тактической подготовке и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, самоконтролю, врачебному контролю, технике и тактике самбо, а так же знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики. Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, учебно-тренировочные мероприятия, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения. На каждый раздел обучения отводится определённое количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 10 лет комплексного обучения детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет и старше, в зависимости от желания обучающегося, его способностей и возраста.

### **1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**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, воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка спортивного резерва сборных команд России. **Задачи:**

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2. Формирование спортивного мастерства самбистов, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
3. Привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

### **1.2 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.**

Разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности

### **1.3 ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются обучающиеся, достигшие минимального возраста для занятий видом спорта самбо – 10 лет, желающие заниматься данным видом спорта и имеющие медицинский допуск врача к занятиям самбо. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующий этап спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации). Группы данного этапа формируются из обучающихся, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также выполнивших требования для присвоения спортивных разрядов – 3 юношеского, 2 юношеского, 1 юношеского, 3 разряда, 2 разряда, 1 разряда.

- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших требования для присвоения спортивного разряда Кандидат в Мастера спорта и показывающих стабильный высокий спортивный результат в официальных спортивных соревнованиях.

Расписание учебно-тренировочных занятий учебных групп составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя, с учётом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и выполнения годового учебно-тренировочного плана.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

### **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**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3-4	7	12-22
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6-17
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, также успешно сдавшие нормативы спортивной подготовки для зачисления в группы. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (спортивной специализации). Программа для этого этапа подготовки рассчитана на 2-3-х летний период обучения в спортивной школе.

Группы учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку (не менее 1 года на этапе начальной подготовки) и выполнивших

приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, требований по технической и спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом. Учебная программа для этого этапа подготовки рассчитана на 2-4-х летний период обучения в спортивной школе.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд - кандидат в мастера спорта. Программа для этого этапа подготовки рассчитана на бессрочный период обучения в спортивной школе.

## **2.2 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

## **2.3 Основные формы образовательного процесса.**

Основными формами образовательного процесса, применяющиеся при реализации программы являются:

-групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);

-учебно-тренировочные мероприятия;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

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

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

### 2.4 Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

	физической подготовке			
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

6.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в год с учетом углубленного медицинского обследования
----	------------------------------------	---	--

### 2.5 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Год рождения участника соревнований должен быть указан в Положении. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Спортсмены имеют право выступать на соревнованиях среди мужчин и женщин при достижении совершеннолетия (18 лет) на день проведения соревнования, если их уровень квалификации соответствует уровню квалификации, указанному в Положении о соревнованиях.

### 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	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1

#### Возрастные группы участников соревнований

Возрастные группы	Возраст (количество лет)
Юноши и девушки	11 - 12 лет
Юноши и девушки	12 - 14 лет
Юноши и девушки	14 - 16 лет
Юноши и девушки	16 - 18 лет
Юниоры и юниорки	18 - 20 года
Мужчины и женщины	18 лет и старше

#### 2.6 Годовой учебно-тренировочный план

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

Самостоятельная подготовка может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность учебно-тренировочного процесса ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность учебно-тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6	

4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов.

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

При разработке учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчётом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для самостоятельной тренировочной работы в период активного отдыха (в каникулярный период) или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса

### 2.7 Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главными факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого

обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участия в соревнованиях. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в сети «Интернет» на официальном сайте школы. Тем самым обучающиеся получают информацию о лучших спортсменах школы и города. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный приём новых спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношениак учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамкахкоторых предусмотрено:</b> -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	<b>Практическая деятельность ивосстановительные процессыобучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима(продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных 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 обучающимися	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 МБУДО СШ «Металлург»	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения.	В течение года
5	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах;  -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей;  -Информационное оповещение родителей через школьный сайт,	В течении года

		<p>страницы социальной сети ВК;</p> <p>-Индивидуальные консультации;</p> <p>-Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях</p>	
5.2	Медиа в дополнительном образовании	<p>-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети;</p> <p>-Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу сообщества в ВК;</p> <p>-Участие в съёмках информационных и праздничных роликов</p>	

## **2.8 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### **Определения терминов**

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

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются

Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Этап подготовк	Мероприятие	Тема	Ответственный	Сроки проведения
----------------	-------------	------	---------------	------------------

и				
Этап начальной подготовки	Весёлые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	март
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	1 раз в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тульской области
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тульской области
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	март
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тульской области
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер- преподаватель	октябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно 1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМАС.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Тульской области	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Тульской области

## **2.9 Инструкторско-судейская практика.**

Инструкторско-судейская практика является продолжением учебно- тренировочного процесса самбистов, способствует овладению практическими навыками преподавания и судейства самбо. В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения самбо. Выполняя роль инструктора, самбисты учатся последовательно изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией самбо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструктор принимает участие в соревнованиях в качестве секунданта. Судейская практика даёт возможность самбистам получить квалификацию судьи по самбо. Судейскую теорию получают на семинарах, судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях.

### Группы учебно-тренировочного этапа до трех обучения.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по самбо.

### Группы учебно-тренировочного этапа свыше трех лет обучения.

Проведение занятий по совершенствованию по ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положений о соревнованиях. Практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.

### Группы этапа совершенствования спортивного мастерства.

Проведение занятий с группой по ОФП и СФП. Проведение учебных занятий с различной педагогической направленностью. Проведение УТЗ с одним-двумя спортсменами. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление Положения о соревновании. Практика судейства (помощник секретаря, бокового судьи, судьи при участниках) на соревнованиях по самбо городского уровня. Участие в организации и проведении соревнований на муниципальном уровне.

## **2.10 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.**

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсмена. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологический. Педагогические средства восстановления.

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

5. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

6. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

7. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

8. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

9. Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

#### Медико-биологические средства восстановления.

1. Витаминизация (фармакотерапия).

2. Физиотерапия.

3. Гидротерапия.

4. Массаж.

5. Русская парная баня или сауна.

Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.

#### Психологические методы восстановления.

1. Психорегулирующие тренировки.

2. Разнообразный досуг.

3. Комфортабельные условия быта.

4. Создание положительного эмоционального фона во время отдыха.

5. Цветовые и музыкальные воздействия.

6. Постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.

7. Психомышечная тренировка (рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебно-тренировочных поединков).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Основное применение гигиенических средств восстановления: режим дня, планирование тренировочных занятий, общий режим занятий в школе, организация питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объёма знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

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;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;  
 выполнить план индивидуальной подготовки;  
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы	Год обучения	Возраст для зачисления	Требование по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	до года	10-11 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы
	свыше года	11-12 лет	Состояние здоровья, контрольные нормативы, 3 юношеский разряд
Учено-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет	13-14 лет	3 юношеский разряд 2 юношеский разряд
	свыше трех лет	14-16 лет	2 юношеский разряд 1 юношеский разряд III спортивный разряд, I-II спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16-18 лет	КМС; подтверждение КМС; МС

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7.1	7.3	6.5	6,6
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10.5	10.8	9.8	10.2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55кг.)</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.9	6.1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			26,0	31,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки(первый год)	Не устанавливается		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,
------	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65кг.)				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
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	
			7,7	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года) «первый спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года) спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные самбисты должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Основная цель этапа** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- ОРУ (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные направления тренировки.** Этап начальной подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий в тренировочных группах, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки ещё существует опасность перегрузки детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить учебно-тренировочный процесс организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого напряжения. Комплексы на развитие быстроты применяют в начале основной части тренировки, после разминки, когда степень возбуждения ЦНС оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах начальной подготовки с ориентацией на самбо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные (специфические требования технических действий), с другой стороны – на обеспечение определённых навыков страховки и само страховки при обучении и выполнении технических действий борьбы самбо. Обучение технике борьбы самбо на этом этапе осуществляется на основе обучения базовых элементов: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения на этапе III.** Обучение осуществляется в основе методических общих принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении ОРУ, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки до одного года**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	<b>118</b>
Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	<b>42</b>
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	<b>106</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Инструкторская и судейская практика	1					1	1		1				<b>4</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2			1	1				<b>6</b>
Всего за месяц	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>312</b>
Всего за год	<b>312 часов</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки свыше одного года**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	<b>56</b>
Участие в соревнованиях	согласно календарному плану - <b>8</b>												
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>144</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
Инструкторская и судейская практика	1	1					1	1	1	1			<b>6</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				2			1	1	1	1		<b>8</b>
Всего за месяц	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>408</b>
Всего за год	<b>416 часов</b>												

#### 4.2 УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

На тренировочном этапе главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Выполняется дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

##### Основная задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение и совершенствование основами техники самбо;
- накопление соревновательного опыта.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные направления тренировки.** Учебно-тренировочный этап необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной более углубленной специализации в борьбе самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших результатов, поскольку продолжает закладываться основа овладения спортивным мастерством. На данном этапе направленность подготовки может характеризоваться затратами энергии на общую и специальную подготовку. Все соревнования на этом этапе рассматриваются как промежуточные, второстепенного значения и их задача выявление недостатков, корректировка задач тренировок.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

#### Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной специализации (до трех лет)

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	13	13	12	9	9	<b>146</b>
Участие в соревнованиях	3	3	3	3		3	3	3	3				<b>24</b>
Техническая подготовка	17	17	17	17	16	17	17	16	16	14	14	14	<b>192</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	6	6	<b>86</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2			1	1	1	1			<b>12</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2			2	2	2	2		<b>18</b>
Всего за месяц	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>624</b>
Всего за год	<b>624 часов</b>												

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа углубленной специализации (свыше трех лет)**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	16	<b>190</b>
Участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	3	3				<b>34</b>
Техническая подготовка	22	20	20	20	22	20	22	20	20	18	18	20	<b>242</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	12	12	12	12	12	12	10	10	11	<b>136</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2					<b>16</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	2	4	4	4		4	4		4		<b>34</b>
Всего за месяц	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>832</b>
Всего за год	<b>832 часов</b>												

#### 4.3 ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

*В основе формирования задач на этапе СС:* выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники самбо и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

*Методы контроля.* С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности самбистов и их адаптации к тренировочным, соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических

действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности.

#### **Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	22	22	20	20	16	16	18	<b>234</b>
Участие в соревнованиях	5	4	4	5	4	4	4	4	4				<b>38</b>
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	18	20	<b>256</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	15	15	14	14	10	12	12	<b>162</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4		<b>40</b>
Всего за месяц	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>83</b>	<b>82</b>	<b>85</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>936</b>
Всего за год	<b>936 часов</b>												

#### **Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	20	20	20	<b>276</b>
Участие в соревнованиях	7	7	6	6	6	6	7	7	6				<b>58</b>
Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	18	18	20	<b>272</b>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	24	26	26	24	24	20	20	22	<b>290</b>
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	<b>22</b>
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	5	5	5	8	5	5	5	5	5	5	5	<b>66</b>
Всего за месяц	<b>106</b>	<b>103</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>98</b>	<b>73</b>	<b>75</b>	<b>79</b>	<b>1144</b>
Всего за год	<b>1144 часов</b>												

#### **4.4 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

##### **Общеподготовительные упражнения**

**Строевые упражнения.** Строевые приёмы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайсь!», «На первый-второй – рассчитайсь!». Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «интервал», «дистанция».

**Построения и перестроения:** в колонну по одному, по два, перестроения из одной шеренги в две и обратно, в одну шеренгу (две, три, четыре)

**Передвижения.** Строевой шаг, движение бегом, в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание. Приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

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

**Стретчинг.** Ознакомление с зонами растяжения, расслабляющие упражнения для спины, ног, плеч и рук. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах.

**Упражнения с партнёром.** Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, приседания, повороты, переползание, ходьба, бег, отжимание на спине (борцовский мост). Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении сидя, стоя, лёжа на спине и животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.

**Упражнения на гимнастической стенке.** Лазанье с помощью ног, без помощи ног. Подтягивание лицом и спиной к стенке. Угол в висе, соскоки из различных висов. Прыжки вверх, в стороны, вниз. Поднимания ног до касания рейки над головой. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, оставляя её возможно дольше от стены. Соскоки из различных висов.

**Упражнения с гириями (соответственно возрасту).** Выполнение упражнений в различных положениях: стоя (варианты поднимания гири, выжимание, повороты, наклоны); сидя, лежа. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение.

**Упражнения с гимнастической палкой.** Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперёд с упором палки в ковёр. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку. Перетягивание партнёра в стойке захватом за палку, то же сидя. Наклоны с палкой. Палка за спиной, хватом за концы: повороты. Кувырки с палкой (вперёд, назад).

**Упражнения с манекеном.** Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска, перетаскивание манекена. Перекаты, приседания, бег с манекеном. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Имитация на манекене бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом.

**Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).** Общеподготовительные упражнения для ОФП – выполняются в движении по залу или на месте. Перебрасывание мяча, вращение пальцами. Варианты бросков и ловли мяча в парах. Удары по мячу: подошвой, подъёмом стопы, пальцами, пяткой. Наклоны, повороты с мячом, круговые движения туловищем с вытянутыми руками.

**Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).** Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте, с вращением вперёд, прыжки ноги врозь, из приседа, с поворотом на 90°, 180°, со скакалкой. Прыжки ноги скрестно. Прыжки с продвижением вперёд-назад, вправо-влево. Упражнения с партнёром и в группе.

**Акробатика.** Особенности обучения элементов акробатики в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпады вперёд-назад, вправо-влево, на голове, на голове и лопатках, на голове и предплечьях. Седы: ноги вместе, ноги врозь, на пятках, в группировке, углом, согнув ноги. Упоры: присев, лёжа на согнутых ногах, на коленях, присев на правой, левую в сторону на носок, лёжа правым боком. Перекаты: вперёд-назад, влево-вправо. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке – вперёд, назад; согнувшись вперёд, назад; назад перекатом; вперёд прыжком (длинный). Перевороты боком – влево, вправо (колесо). Акробатические прыжки: рондат, фляк, сальто вперёд в группировке, сальто назад.

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)**

**Падение с опорой на руки.** Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°; прыжок вперёд с приземлением на руки и грудь, кувырок-полёт с места или с разбега; падение в сторону с опорой на руки, на одну руку; падение назад без поворота на руки (сначала садясь, не сгибая ноги), падение в сторону с опорой на одну руку; перевороты вперёд с места с опорой руками (рукой) в ковёр; падение вперёд с партнёром обхватывающим сзади;

кувырок-полёт с места или разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнёр), перевороты вперёд с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковёр, манекен, партнёра.

**Падение с опорой на ноги.** При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги, прыжок в длину с разбега с приземлением на две ноги (одну ногу), прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка), прыжок на широко расставленные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; кувырок назад с выпрямленными ногами, сальто вперед с разбега, с места, с возвышения.

**Падение с приземлением на колени.** Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); прыжок назад с приземлением на одно колено; переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; кувырок назад с выходом переворот с борцовского моста в упор на колени; передвижение (ходьба) на коленях; тоже с захватом голени сзади (за стопы).

**Падение с приземлением на ягодицы.** Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах, из приседа – прыжком вынести ноги вперед и сесть и прыжком вернуться в и.п.; прыжок с высоты (скамейка, манекен, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы, первоначально приземление смягчается опорой на ноги; кувырок назад, не сгибая ног в упоре лёжа; садиться назад через партнёра, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

**Падение с приземлением на голову.** Движения в положении упора головой в ковёр; перевороты: из положения лёжа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. В стойке на кистях у стены, сгибая руки перейти в стойку на голове и вернуться в исходное положение. Лёжа на одном боку, повернуться на другой бок, через мост (не касаясь спиной ковра). Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по коврику. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, без помощи рук. Из стойки, прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лёжа на спине: подъём разгибом (с помощью и без помощи рук), то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнёр садиться на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад, партнёр на спине.

**Падение с приземлением на туловище.** Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же из положения упора присев, полуприседа, из стойки. Захватив ворот партнёра, стоящего на четвереньках, падение назад, падение вперед, кувырок вперед на бок, тоже после полёта-кувырка, с места или разбега. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковёр. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой. Стоя лицом к партнёру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение на бок, падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковёр. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В стойке на голове и руках – падение на бок с группировкой, то же из стойки на плечах. Из и.п. наклон вперед, партнёр захватывает туловище спереди сверху – падение на бок вместе с партнёром.

**Падение на спину.** Упражнения: перекаты на спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной кувырок вперед до положения группировки. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Кувырки вдвоём с партнёром (вперед-назад). Падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения; падение назад через партнёра, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который партнёры держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

**Падение на живот.** Лёжа на животе: захватить, прогибаясь голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях руки сцеплены за спиной – падение вперед на живот

без опоры на руки. Из положения лёжа на спине кувырок назад через плечо и перекатом руки в стороны. И.п. мост – переворот с перекатом через грудь и живот. И.с. положение мост (гимнастический борцовский) – переворот перекатом через грудь и живот. В стойке партнёр захватывает туловище сзади – падение вперёд на живот без опоры на руки; то же партнёр захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

**Защита от падения партнёра сверху.** В положении лёжа на спине остановить падение партнёра, стоящего сбоку на коленях; то же но сталкивая партнёра на ковёр; то же когда партнёр падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках – партнёр (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лёжа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки – партнёр с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. В и.п. лёжа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнёру выполнить переворот назад (партнёр стоит со стороны ног спиной к лежащему).

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков**

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

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

**Упражнения для подсечки.** Встречные махи руками и ногой. Ходьба на внешнем своде стопы. Подсечки по набивному мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки. Подсечка по манекену.

**Упражнения для зацепов.** Ходьба на внутреннем своде стопы. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнёра (то же с партнёром).

**Упражнения для бросков захватом ног (ноги).** Подшагивая к партнёру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперёд с партнёром, сидящим на животе, захватившем шею руками и оплетая туловище ногами.

**Упражнения для подсечки.** Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном своде стопы. Подсечки по мячу (набивному, теннисному) лежащему, катящемуся, падающему, подсечка по манекену.

**Упражнения для бросков через голову.** Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лёжа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнёром в положении лёжа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

**Упражнения для подхватов.** Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперёд через плечо; имитация подхвата (с партнёром и без), с манекеном.

**Упражнения для бросков через спину.** Поворот кругом со скрещением ног, то же перешагивая через ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнёра на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

**Упражнения для бросков прогибом.** Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

**Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики.** Игры с мячом в командах (с использованием нескольких мячей и различных правил для усложнения): вышибалы, баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

**Специально-подготовительные упражнения с поясом.** Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

### **Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лёжа**

**Упражнения для удержаний.** «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью на набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнёра из положения упора или лёжа.

**Для ухода от удержаний.** Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя набивного мяча, манекена, гири. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лёжа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири лёжа (упражнение выполняется соответственно возрасту).

### **Упражнения специальной физической и психологической подготовки**

**Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.** Схватки на технику, тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнёрами различного веса, схватки с более сильным или слабым противником, игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.) Схватки со сменой партнёров, с опережением. Схватки на гибкость в определённом исходном положении, схватки на ловкость. Основные упражнения для специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки на сохранение статического положения, выполнение приёмов в направлении усилий противника, выполнение приёмов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть и быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с лёгким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий, уменьшение дистанции.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки по заданию с изменением ситуаций – сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноимённая стойка, разноимённая стойка, передвижения, различные захваты.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

### **Схватки для совершенствования физических качеств**

**Сила:** схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приёмов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца).

**Выносливость:** длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени, схватки с задачей «отдохнуть», схватки на утомление противника.

**Быстрота:** схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более лёгким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилием противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

**Ловкость:** схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, ровности, скользкости и др.); схватки при различном освещении; схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.); схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки); схватки с подсказками и без подсказок тренера; схватки с предвзятым судейством; схватки с партнёрами различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.); по физическому

развитию (сильный, слабый, сильный, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий; по технике, применяемой ими (в стойке, в партере); по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся); по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.)

### **Общая физическая подготовка**

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Под общей подготовкой процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Система физической подготовки включает в себя два элемента: общую и специальную подготовку. *Общая подготовка* направлена на совершенствование деятельности определённых органов и систем организма человека, повышение функциональных возможностей. *Специальная подготовка* имеет цель добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

**Развитие общей силы.** Общая сила – зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

*Метод «до отказа».* При выполнении упражнений предлагается непределённое отягощение (60-80% от максимального), при котором может повторяться неоднократно. Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением: лазанье по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др. Выполнение этого метода рекомендуется проводить в заключительной части тренировки.

*Метод меняющихся нагрузок.* Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и с предельным (предусматриваются различные варианты последовательности). Этот метод применяется когда комбинируются различные упражнения для развития силы (Приседания, прыжки, приседания).

*Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть. Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц разгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приёмов.

Специальная сила – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или минимальной суммарной затратой энергии.

Специальная сила.

*Схватки игрового характера.* Самбисты должны научиться выполнять приёмы, используя силу тяжести противника.

*Схватки с противником, превосходящим по силе.* Для этого подбирается сильный, но менее опытный спортсмен. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных сил» приносит успех.

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

*Схватки с использованием усилий противника.* Выполняется приём только в том направлении, в котором прилагает усилия противник. Иногда дают задание партнёру прилагать постоянное или временное усилие в одном направлении. Проводя приёмы и защиты в направлении усилий противника, самбист получает навык использования этих сил в одном направлении.

*Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника.* Задача научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения. Организуя такие схватки, тренер даёт задание одному спортсмену передвигаться в определённом направлении, а другому выполнять приёмы в направлении передвижения. Схватка может быть построена так, что задание даётся только тому, кто проводит приёмы, а противник передвигается произвольно. Самбист должен уметь выполнять приёмы при передвижении противника вперед, назад, вправо, влево.

*Схватки на выполнение приёмов с разбега.* В такой схватке самбист получает навык использования силы инерции собственного тела. Он в схватке разрывает дистанцию, «разбегается» и использует эту силу для выполнения приёма. Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счёт дополнительных сил, но и умелым

использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов различного рода и т.п.

*Схватки на сохранение статических положений.* Самбист, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил может препятствовать использованию приёмов противником.

*Схватки на «чистую победу при меньшем количестве попыток.* Дается задание выиграть «чисто», проводя приём наверняка. Стремиться к тому, чтобы одна попытка выполнения приёма привела к победе.

**Развитие выносливости.** Общая выносливость – это способность организма переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

*Метод увеличения времени выполнения упражнений* – предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на выполнение одного и того же упражнения. Этот метод имеет цель выработать способность дыхательной системы выполнять работу определённой интенсивности более длительное время, поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна спортсмену. Время постепенно увеличивается до необходимой величины.

*Метод увеличения интенсивности (темпа).* Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

*Интервальный метод.* Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно интервалы отдыха сокращаются.

*Переменный (повторный) метод.* Отдых в процессе упражнений происходит периодически за счёт снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых).

*Метод увеличения нагрузки.* Самбистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или нарастающим сопротивлением (партнёра).

Совершенствование дыхательной системы / и другими средствами – бег, плавание, игровые виды спорта.

Специальная выносливость – способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая).

*Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности.* Организуются схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Длительные схватки приводят к тому, что боец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока и вынуждены искать более экономные способы выполнения действий.

*Метод ведения уставшего со «свежими» противниками.* Меняются партнёры каждые 1-2 минуты с установкой измотать уставшего самбиста.

*Схватки на более короткое время до чистой победы.* Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счёт этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Обычно такие задачи ставятся в схватках более опытных с менее опытными. Менее опытному самбисту соответственно дается задание – возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку.

**Развитие быстроты.** Общая быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Быстрота самбиста зависит:

- быстроты реакции;
- соотношения сил мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- частоты смены одних движений другими;
- совершенства выполнения технических действий.

*Быстрота двигательной реакции* совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, где спортсмен должен, реагировать, возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные и т.д.).

*Соотношение сил мышц и перемещаемой массы.* Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой.

*Метод выполнения упражнения с затруднением.* Предлагается выполнять упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с ещё большей быстротой (максимальной).

*Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи.* Можно проводить схватки с задачей выполнить приём в короткий промежуток времени (с форой), в которых

одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1-2 мин.).

*Интервальный метод.* Предлагается провести несколько (3-5) схваток 1-2 мин в быстром темпе с интервалом 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

*Переменный метод.* Самбисту предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела.

Специальная быстрота - способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста.

*Сложение сил* позволяет увеличить ускорение, которое придаётся телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий.

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

**Развитие ловкости.** Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Общая ловкость - способность решать задачи различными способами.

*Совершенствование работы различных анализаторов* – общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты), упражнения в падениях (самостраховка), простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой», «борьба с набивными мячами»), имитационные упражнения, упражнения на «мосту».

*Совершенствование способности координировать движения* – развивается путём усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений.

*Занятия разнообразными видами спорта* – гимнастика, акробатика, спортивные игры и т.д.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приёмов. Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом:

- подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, весу, физической подготовке, квалификации);
- проведением схваток на различных коврах (жёстком, мягком, большом, неровном, маленьком и т.д.);
- решением конкретных задач;
- проведением схватки в необычных условиях.

*Подбор «коронных» приёмов (не более двух).* Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного приёма». «Коронный приём» это действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях схваток с различными противниками.

**Развитие гибкости.** *Общая гибкость* – способность совершать движения с возможно большей амплитудой. *Специальная гибкость* – способность успешно выполнять действия с минимальной амплитудой.

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

### **Технико-тактическая подготовка**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счёт постоянного совершенствования всех сторон подготовки, при этом важную роль играет технико-тактическая подготовка. При обучении техническим действиям необходимо чётко представлять систему основных упражнений самбо.

#### **Раздел техники системы упражнений самбо:**

- броски в основном руками – выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног;
  - броски в основном ногами – подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке; подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя; зацепы: голенью, стопой, обвивом; подхваты: спереди, изнутри, отхват; подсады: голенью, бедром; ножницы, бросок через голову;
  - броски в основном туловищем – бросок через спину, через бедро, бросок прогибом.
- болевые приёмы в самбо выполняются только на ноги и руки:*
- болевые приёмы на руки – рычаги (локтя, плеча – разрешённые правилами, кисти, пальцев – запрещённые); узлы (локтя, плеча); ущемления (двуглавой мышцы плеча);

- болевые приёмы на ноги – рычаги (стопы, колена, бедра); узлы (бедра); ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы); растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Броски – руками (выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног), ногами – (подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты), туловищем – (через бедро, через спину, через грудь).

Удержания – сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы.

#### **Изучение базовой техники самбо:**

- броски подножкой – задней, передней, передней с колена, боковой на пятке;
- броски подсечкой – боковой (на месте, в движении, передней, задней, в темп шагов, передней в колено изнутри);
- броски зацепом стопой – снаружи, изнутри;
- броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги;
- броски обвивом – захватом одноимённой руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища;
- броски отхватом – снаружи, изнутри с захватом ноги;
- броски подсадом - голенью изнутри, снаружи, сзади, бедром изнутри и снаружи, изнутри одноимённой ногой;
- выведения из равновесия - рывком, толчком, вертушка;
- броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи;
- броски захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в стороны;
- броски захватом ноги – боковой переворот, задний переворот, боковой переворот, мельница, захватом одноимённой голени изнутри, захватом голени, пятки;
- броски прогибом;
- активные и пассивные защиты от бросков;
- удержания – сбоку, сверху, со стороны головы, со стороны ног;
- уходы и пассивные защиты от изученных удержаний;
- болевые приёмы на руки - рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, из стойки), узлом плеча (поперёк, ногой), ущемлением бицепса, узлом плеча (поперёк, ногой, обратным);
- активные и пассивные защиты от болевых приёмов;
- переворачивания: рычагом, захватом рук, захватом пояса, захватом ноги, захватом проймы, захватом руки и шеи, с зацепом ногами, пояса сверху;
- активные и пассивные защиты от переворачивания;
- болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы, узлом плеча, ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

#### **Варианты приёмов нападения и защит в стойке:**

- бросок задней подножкой (захватом руки и пояса, руки и отворота, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, под обе ноги, с падением, скрещивая захваченные руки);
- активные и пассивные защиты;
- бросок передней подножкой (захватом пояса, отворота, с колена, заведением, с захватом ноги), активные и пассивные защиты, скрестным захватом рук);
- бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, отшагивая, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, заведением на перекрест), передней (сбивая под выставленную ногу, подшагивая, с падением, в колено, в колено с падением), изнутри (на месте, с заведением);
- бросок подхватом – спереди с захватом пояса, с захватом отворота, скрещивая руки, с захватом пояса через одноимённое плечо, скрещивая руки; активные и пассивные защиты;
- бросок отхватом; активные и пассивные защиты;
- броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы;
- броски выведением из равновесия: рывком, толчком;
- броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри); бедра (снаружи – боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноимённой ноги, разноимённой руки и ноги, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук с колен, захватом руки и туловища, обратная);
- броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в стороны;

- удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лёжа, пассивные защиты; уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приёма, садясь);
- удержания поперёк: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное, пассивные защиты, активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки;
- удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи, пассивные защиты, активные защиты: сбивая в сторону, поворачиваясь на живот, сбивая через голову;
- удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное, пассивные защиты отжимая, активные защиты: поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приёмами;
- болевые приёмы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, активные и пассивные защиты;
- болевые приёмы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноимённой ноги;
- переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), захватом предплечья изнутри, захватом шеи из под плеча, косым захватом, захватом отворотов, захватом рук спереди, захватом ног;
- выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом двумя руками, захватом руки и шеи в темп шагов («ломок»), раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением, выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего;
- защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего;
- бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, захватом пятки, сбрасывая назад, сталкивая вперёд, разнохватом ног;
- бросок захватом ноги: бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри, захватом пятки изнутри, захватом голени снаружи, изнутри, сгибая ногу, захватом шеи и одноимённого бедра снаружи, захватом руки и упором в колено, боковой переворот, обратным захватом пятки изнутри, захватом ноги двумя руками, захватом пояса через одноимённое плечо, захватом руки и одноимённого бедра, захватом руки и упором в колено, мельница: подготовленная, отжиманием разноимённой руки;
- защиты от бросков захватом ног: увеличивая дистанцию, отталкивая атакующего, захватывая руки, упираясь руками в туловище атакующего, выведением из равновесия толчком, рывком, захватом ноги атакующего, захватом пояса через разноимённую руку, с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), с разбега, зацепом изнутри (обвивом), поворачиваясь боком или спиной к атакующему, обхватывая туловище атакующего сверху, упором голенью в бедро, отставлением ног;
- задние подножки: захватом рук и одноимённого отворота, с захватом руки двумя руками, захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи, с захватом руки и ноги, захватом руки и пояса сверху;
- защиты от задней подножки: отставление ноги, отрывая атакующего от ковра, упираясь коленом под колено атакующего, сгибая атакующего, поворачивая голову атакующего в сторону, разворачивая атакующего в противоположную сторону, срывая захват
- передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с заведением, сбивая противника на одну ногу, скрестным шагом, со скрестным захватом отворотов, скрещивая ноги противника, с колена с падением, с захватом шеи, с захватом руки под плечо;
- защиты от передней подножки: переставляя ногу вперёд, упираясь коленом в ногу атакующего, зашагиванием за опорную ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в бедро или таз атакующего, угрожая задней подножкой, увеличивая дистанцию, угрожая задней подножкой, передней подножкой, зацепом;
- подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, вперёд, приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением;
- подсечка передняя: с заведением, в колено, с падением, с захватом рук снизу, с подшагиванием, с отшагиванием, с захватом руки и пояса, с захватом руки и шеи в темп шагов;

- подсечка задняя: зашагивая, сбоку под пятку дальней ноги в одноимённую ногу сзади с падением;
- подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса, с заведения, при отступлении противника;
- защиты от подсечек: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, нагружая атакующую ногу, упираясь в ногу или таз атакующего рукой, захватом шеи сверху, срывая захват рывком руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги);
- зацеп голенью: снаружи, изнутри, с падением, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри подшагивая, изнутри с заведения;
- зацеп снаружи: сзади за одноимённую ногу, с наружи сзади зашагивая;
- зацеп изнутри: с захватом одноимённой руки и туловища сбоку с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху;
- зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноимённой руки и туловища сбоку, садясь, с захватом руки под плечо;
- обвив: с падением, без падения, с захватом руки и шеи;
- защиты от обвива и зацепов: отставление ноги, выставление и поднимание ноги вверх, прыжки на опорной ноге, увеличивая дистанцию, упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу;
- подхват с захватом ноги, отшагивая, с падением с захватом руки под плечо, подцепом, с захватом пояса сбоку, с захватом пояса спереди, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, с захватом пояса через одноимённое плечо, с захватом руки и туловища сбоку, с захватом туловища сзади (переводом);
- подхват изнутри: в одноимённую ногу, в разноимённую ногу, подшагивая, зашагивая, скручивая;
- отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноимённое плечо, с захватом руки под плечо, заведением;
- ножницы: под две ноги, под одну ногу;
- защиты от подхватов и отхватов: перешагивая через ногу атакующего, упираясь тазом в таз атакующего, отрывая атакующего от ковра, захватывая ноги атакующего, захватывая опорную ногу, отшагивая, освобождаясь от захвата рывком руки, угрожая проведением приёма (выведения из равновесия рывком или толчком), угрожая подножкой, шагая в сторону опорной ноги атакующего, прогибом, подхватом бедра, зацепом;
- бросок через голову: захватом шеи и упором голенью, захватом шеи с рукой сверху, упором в бедро, захватом одноимённой руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, упором в бедро, забеганием, зашагиванием;
- защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего;
- бросок через спину: захватом одноимённого отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноимённого отворота, подбивая тазом между ногами;
- бросок через бедро: взбрасывая, захватом пояса через разноимённое плечо, боковое с подбиванием сзади, обратное бедро;
- защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом);
- бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо;
- бросок прогибом: захватом пояса через разноимённое плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноимённой ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра;
- защита от броска прогибом: шагом в сторону поворота, встречным движением таза, отрывая атакующего от ковра, упираясь руками в грудь или таз атакующего, освобождаясь от захвата приседанием, нырком под руку.

***Варианты приёмов нападения и защиты в положении лёжа:***

- удержание сбоку: лёжа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковёр), с захватом отворотов, с захватом рук, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук;
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой махом ногой (зацеп за свою руку), узлом ноги ногой, угрозой рычагом плеча, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, обратное;
- удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное;
- уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой обратным узлом, угрозой узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами;
- удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное;
- уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс; подтягивая к ногам и сбрасывая между ног;
- удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноимённой ноги и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ног изнутри, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги руками, с захватом руки из под шеи, с захватом шеи рукой;
- уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, отжимая руками, поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону с захватом руки и шеи, угрожая броском захватом руки под плечо;
- удержание поперёк: с захватом дальней руки из под шеи, захватом дальней руки из под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноимённой ноги, одноимённой ноги;
- уходы от удержания поперёк: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, угрозой узла, угрозой узла ногой снизу, пронося руку и ногу под туловище атакующего и сбрасывая его через голову, угрозой обратного узла ногами, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса;
- удержание с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворота, захватом руки и дальнего отворота;
- уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего;
- разъединение сцеплённых рук: захватом предплечья кистями, упираясь голенью в бедро, захватом в сгиб локтя, упираясь в голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, узлом, обратным узлом, подтягивая локоть дальней руки, подтягивая локоть дальней руки, накладывая ногу сверху;
- защиты: соединяя руки, переходом через атакующего, выведение головы между ногами атакующего, выводом локоть ниже бедер атакующего, угроза ущемлением ахиллова сухожилия, выводом локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая своё бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок;
- рычаг внутрь: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье под плечо, захватом плеча под плечо, рычаг локтя, скрещивая руки, рычаг локтя через предплечье снизу, рычаг локтя через бедро, рычаг локтя зацепом ногой, рычаг локтя зацепом руки ногами;
- защиты: сгибая руку пронацией или супинацией, соединяя руки, переходом через атакующего, выводом локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая своё бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок;
- узел: поперёк, захватом предплечья через плечо, ногой, обратный поперёк, обратный ногами, при помощи бедра сверху, захватом руки между ног, обратный при помощи туловища сверху, обратный, приподнимая локоть;

- защиты: выпрямить руку, соединить руки, повернуться на живот, вращаться в сторону поворота, кувырок;
- ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бёдрами, захватом разноимённой или одноимённой ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, зажимая стопу бёдрами;
- защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата упором другой ногой, просовывая ногу глубже, уход в стойку, разворот ноги, угроза обратным узлом, угрозой ущемления ахиллова сухожилия, переворотами в сторону;
- рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи- изнутри, обвивом, после угрозы ножницами;
- защиты: сбивая ногу, разворачивая ногу, свободной ногой сбивая захват, вставание в стойку, сцепляя ноги, захват атакующего за шею или отвороты, угрожая рычагом локтя;
- рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками;
- защиты: сбить ногу с бедра, перенести ногу, лечь на живот, захватить ногу-руку атакующего;
- узел ноги: руками со стороны ног, руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках), руками после удержания поперёк или со стороны головы, ногой, двойной узел ног, двойной узел ног снизу;
- защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом ставятся две основные цели: 1 – выиграть, 2 – не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики атакующая и оборонительная. Принято выделять контратакующую тактику. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

Тактика выполнения технических действий (приёмов и защит): 1 – *подавление* (физическое, техническое, психологическое, тактическое); 2 – *маскировка* (угроза, вызов); 3 – *маневрирование* (изменяя своё положение, изменяя положение противника используя положение противника).

**Подавление** – действия, имеющие цель создать или использовать превосходство над противником.

*Подавление силой.* Нужно сковать или ограничить подвижность противника, в этом случае наиболее выгодно перевести поединок в положение лёжа или работать на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы позволяют создать преимущество в силе.

*Подавление выносливостью* выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления:

- беспрерывно атаковать, вынуждая соперника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту;
- защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать позу сильным напряжением мышц, заставляют тратить много сил на подготовку приёмов (захват, сближение, передвижение и др.);
- «сбивают» дыхание, сдавливая захватом грудную клетку или предлагая высокий темп схватки;
- проводят приёмы, вызывающие утомление отдельных групп мышц.

*Подавление ловкостью* применяют в тех случаях, когда самбист может хорошо координировать свои

движения в различных ситуациях схватки.

*Подавление гибкостью* применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой.

*Подавление психической подготовленностью* используется в случае более высоких морально-волевых качеств:

- *подавление смелостью* применяется, когда противник чего-либо боится и строят схватку так, чтобы создать соответствующую ситуацию;
- *подавление решительностью* избирается в случае нерешительности соперника, следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя изменять ситуацию;
- *подавление выдержкой* избирают, когда противник не обладает должной выдержкой;

- *подавление инициативностью* применяют, когда противник действует однообразно, применение нового, необычного может принести успех.

**Маскировка** – применяется, когда нужно скрыть свои намерения, тактические планы или вынудить принять противника необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и путь маскировки.

1. В начале схватки используют в нападении не те приёмы, которые запланированы; когда противник снизит бдительность, неожиданно выполняют задуманный приём.
2. Угрожают сопернику, атакуя своим основным приёмом, но с меньшей силой и быстротой, а в нужный момент увеличивают амплитуду движения.
3. Угрожают в одном направлении и когда у противника вырабатывается стереотип применяют приём в другом направлении.
4. Если противник применяет активную защиту, то маскируют техническую подготовленность, используя одиночные приёмы и неожиданно проводят комбинацию.
5. Проводят захват так, чтобы противник, освобождаясь от него, создавал благоприятные условия для атаки.

**Маневрирование** как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки (защиты и нападения).

### *Игры в касания*

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснётся обусловленной части тела соперника.

Игры в касание формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных расположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в разных положениях и используются тренером на различных этапах тренировочного процесса.

Варианты игр:

- 1 – партнёры получают одно и то же задание;
- 2 – с разными заданиями у партнёров;
- 3 касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

### *Игры в блокирующие захваты*

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определённый захват и по сигналу тренера стремиться удержать его до конца схватки, а партнёр должен освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями. Дополнительными условиями могут являться вводные, что присуждается также за:

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

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

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приёмов, контрприёмов и защит и существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как это значительно снижает динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряется судьями. В этих играх противоборство соперников сопряжено с возможностью теснения и схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать».

Методическое решение проблемы:

- ввести запрет – «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение.

Это методическое решение обостряет ситуацию, придавая спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

### ***Игры в атакующие захваты***

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот сопряжена с реальной возможностью ответного действия. Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и напоминает ситуацию начала атаки. Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий.

**Игры в атакующие захваты, в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению на занятиях, реализации сознательности и активности.**

### **Игры в теснения**

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнёра наступить на черту площадки или выйти за её пределы. Число поединков в серии может варьироваться в пределах 3-7 и общая победа присуждается при наибольшем количестве выигранных поединков. Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Игры в теснения могут иметь нежелательные последствия без продуманных, педагогически оправданных подходов. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, обоюдной пользе, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся.

### **Игры в дебюты**

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов. Многообразие игр создаётся за счёт:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов;
- различных дистанций между соперниками.

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

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить захват;
- или оказаться в определённом положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.).

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

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

### **Совершенствование техники и тактики выполнения приёмов**

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

Комбинации, завершающие броском подножкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, зацепом (голенью, стопой, отбивом), броском через спину (бедром), прогибом.

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

Комбинации, завершаемые броском подхватом, подготовленные следующими бросками: захватом ног, выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на

пятке), подсечками, подхватом, обхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом) через голову, через спину, прогибом, ножницами, через голову, через спину, прогибом.

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

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

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

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

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

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

Комбинации, завершаемые удержанием поперёк после угрозы удержанием (сбоку, поперёк, верхом, со стороны ног, со стороны головы), переворотами (захватом рук, рычагом, косым захватом, ключом), болевыми приёмами (на руки, на ноги).

Комбинации, завершаемые болевыми приёмами (рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы, сбоку), болевых приёмов (рычагом локтя, рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.).

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение удержаний, болевых приёмов.

Выполнение болевых приёмов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержания (сбоку, со стороны ног, поперёк), болевых приёмов на руки, на ноги.

#### 4.5 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	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	февраль	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	март	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	апрель	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	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	октябрь	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	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Январь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	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	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические	≈	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика.

	основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107		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	Сентябрь - 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	Сентябрь - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ <b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	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/неотренированность	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	апрель	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	многокомпонентный процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	сентябрь-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.

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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».

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1 Материально-технические условия реализации программы

Тренировочные мероприятия проходят в помещении, полностью оборудованном для занятий спортивными единоборствами. Уровень материально - технической оснащенности - стандартный (согласно общепринятым базовым требованиям к данному типу объекта (помещения) и соблюдения установленных требований (СанПин, пожарные и другие установленные нормативными актами требования).

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные	на тренировочный спортивный зал	6
3.	Гантели массивные	штук	10
4.	Ковер для самбо	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Манекены тренировочные высотой различного веса	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
9.	Резиновый амортизатор	штук	10
10.	Секундомер электронный	на тренера-преподавателя	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
14.	Скамья для жима штанги	штук	1
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
16.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
17.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

#### Обеспечение спортивной экипировкой

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

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 эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,5
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
8.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1

## 6.2 Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), 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)

– наличие среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования (непрофильного) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

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).

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков – М.; Советский спорт, 2005г.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации /Подготовлены С.Ф. Ионовым, Е.М. Чумаковым – М.; Комитет по ФКиС при СМ СССР 1986г.
3. Е.М. Чумаков – Физическая подготовка борца. – М.; РГАФК, 1996г.
4. А.А. Харлампиев – Система самбо. Боевое искусство. – М.; Советский спорт, 1995г.
5. Е.М. Чумаков – Сто уроков самбо – М.; ФиС, 1988г.
6. Д.Л. Рудман – Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – М.: Советский спорт, 1983г.
7. Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000г.
8. П.А.Эйгиминас – Самбо: Первые шаги. – ФиС, 1992 г.
9. Д.Л. Рудман – Самбо. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
10. Н.Г. Озолин – Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2004г.
11. Е.М. Чумаков – Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976г.
12. Г.С. Туманян – Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. М.: Советский спорт, 1998г.
13. Е.Я. Гаткин – самбо для начинающих; М – 2001г.
14. В.М. Игуменов – Спортивная борьба: учебное пособие; М.:Просвещение, 1993г.
15. Г.А. Васильков, В.Г. Васильков – От игры к спорту; Москва «Физкультура и спорт», 1985г.
16. Н.Г. Кулик - Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс,2008.- 160 с.

### **Перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/en> - Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://olympic.ru/> - Российский Олимпийский комитет;
5. <https://olympics.com/> - Международный Олимпийский комитет.

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ «Металлург» г. Тулы

Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026год

**Авторы программы:**

Ломиворотов Роман Николаевич – тренер-преподаватель высшей категории.  
Ревитва Надежда Станиславовна – заместитель директора по учебно-методической работе

**Рецензенты:**

Иванкин Олег Вячеславович – кандидат педагогических наук при Тульском государственном университете, тренер-преподаватель высшей категории МБУДО СШ «Металлург»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами

**Программа предназначена** для организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по борьбе самбо в МБУДО СШ «Металлург» г. Тулы

**Раскрывает** содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.