

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБУ ДО «СШ «Ока»

от 01 марта 2023 № 23-од



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

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – ДОП СП или Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин вида спорта самбо.

- Самбо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0790001511Я**
- Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «самбо» (таблица №1)

Перечень спортивных дисциплин самбо

Таблица 1

№п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
		079	061	1	8	1	1	Д
1.	весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
2.	весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
3.	весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
4.	весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
5.	весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
6.	весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
7.	весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
8.	весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
9.	весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
10.	весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
11.	весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
12.	весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д

13.	весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
14.	весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
15.	весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
16.	весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
17.	весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
18.	весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
19.	весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
20.	весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
21.	весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
22.	весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
23.	весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
24.	весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
25.	весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
26.	весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
27.	весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
28.	весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
29.	весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
30.	весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
31.	весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
32.	весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
33.	весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
34.	весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
35.	весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
36.	весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
37.	весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
38.	весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю

39.	весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
40.	весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
41.	весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
42.	весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
43.	весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
44.	весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
45.	весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
46.	весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
47.	весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
48.	весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
49.	весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
50.	весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
51.	весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
52.	весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
53.	весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
54.	весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
55.	весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
56.	весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
57.	весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
58.	весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
59.	весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
60.	весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
61.	командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
62.	абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А

- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной

подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1073 (далее – ФССП).

- Уставом МБУ ДО «СШ «Ока» (далее – Учреждение).

2. 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.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «самбо»:

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки самбиста;
- повышения сохранности контингента обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и самбо, в частности.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в нормативах формирования групп в Учреждении с учетом ФССП по виду спорта «самбо» (Приложение 1 к Программе)

4. Объем программы. (Таблица 2)

Объем программы.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль,

участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые и индивидуальные,
  - Смешанные;
- ✓ Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.
- ✓ Специальная физическая подготовка (СФП): развитие физических качеств, необходимых в виде спорта «самбо».
- ✓ Техничко-тактическая подготовка (ТТП): обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику.
- ✓ Теоретические занятия: имеют определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3)

Разработаны с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «самбо»

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-	-	14	18	18

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

### 5.3. Спортивные соревнования.

Разработаны с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта «самбо». 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.



Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение 7 к Программе), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Отборочными:** по итогам соревнований комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. Проходят согласно календарного плана соревнований, спортивно-массовых мероприятий Учреждения;

- **Контрольными:** выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.;

- **Основными:** цель - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Проходят в рамках официальных соревнований).

Соревнования проводятся согласно Правилам вида спорта «самбо», утвержденным Министерством спорта РФ. (далее Правила)

Функции соревнований в виде спорта «самбо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, определение победителей и призеров, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### **Требования к участникам спортивных соревнований:**

- соответствие возраста участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам соревнований по самбо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

По характеру соревнования делятся на: личные, командные, лично-командные. Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях в каждом отдельном случае.

При проведении соревнований участники выступают в одной группе (система без распределения на подгруппы) или при жеребьевке распределяются на несколько подгрупп (система с распределением на подгруппы). В последнем случае дополнительно должен быть указан принцип, по которому выигравшие спортсмены переходят в следующую ступень соревнований, а другие выбывают.

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы (таблица 4).

Таблица 4

Возрастные группы	Возраст (количество лет)
Юноши, девушки	11 - 12 лет
Юноши, девушки	12 - 14 лет
Юноши, девушки	14 - 16 лет
Юноши, девушки	16 - 18 лет
Юниоры, юниорки	18 - 20 лет

Юниоры, юниорки	18 - 25 лет<*>
Юниоры, юниорки	до 24 лет <***>
Мужчины, женщины	18 и старше

<\*> Спортивные соревнования в возрастной группе "юниоры, юниорки (18 - 25 лет)" проводятся среди студентов.

<\*\*\*> Спортивные соревнования в возрастной группе "юниоры, юниорки (до 24 лет)" проводятся среди спортсменов 18 - 23 лет.

К участию в соревнованиях, являющихся отборочными к Первенству России в возрастной группе "юноши, девушки (16 - 18 лет)", допускаются спортсмены, которым в год проведения первенства России исполнится 16, 17, 18 лет.

К участию в соревнованиях, являющихся отборочными к Первенству России в возрастной группе "юниоры, юниорки (18 - 20 лет)", допускаются спортсмены, которым в год проведения Первенства России исполнится 18, 19, 20 лет.

Возраст для участия в Первенстве России должны соответствовать возрасту Первенства мира или Европы и дополнительно одной ближайшей младшей возрастной группы.

К участию в спортивных соревнованиях в возрастной группе "мужчины, женщины" допускаются спортсмены при достижении 18 лет на день проведения соревнования, если их уровень квалификации соответствует уровню квалификации, указанному в Положении.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (далее - весовых категориях) в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта. Участники соревнований делятся на весовые категории (таблица 5).

Таблица 5

Юноши, девушки (11 - 12 лет)		Юноши, девушки (12 - 14 лет)		Юноши, девушки (14 - 16 лет)		Юноши, девушки (16 - 18 лет)		Юниоры, юниорки (18 - 20 лет) (18 - 25 лет) (до 24 лет)		Мужчины, женщины (18 лет и старше)	
мал	дев	мал	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	муж	жен
31	26	35	34								

34	29	38	37	46	41	49	44				
38	34	42	40	49	44	53	47	53	47	53	
42	37	46	43	53	47	58	50	58	50	58	50
46	40	50	47	58	50	64	54	64	54	64	54
50	43	54	51	64	54	71	59	71	59	71	59
55	47	59	55	71	59	79	65	79	65	79	65
60	51	65	59	79	65	88	72	88	72	88	72
65	55	71	65	88	72	98	80	98	80	98	80
65+	55+	71+	65+	88+	72+	98+	80+	98+	80+	98+	80+

В группе юниоров и юниорок, (мужчин и женщин) могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без разделения участников на весовые категории. Минимальный вес участников таких соревнований указывается в Положении о соревновании.

Спортсмен имеет право выступать в одном соревновании только в одной весовой категории. В соревнованиях, проводимых одновременно для разных возрастных групп, организаторы должны разрабатывать программу соревнований таким образом, чтобы спортсмены участвовал в соревнованиях только один раз.

Женщины, юниорки и девушки не имеют права участвовать в соревнованиях мужчин, юниоров и юношей.

К соревнованиям допускаются спортсмены, удовлетворяющие требованиям Положения о соревнованиях, прошедшие комиссию по допуску и инструктаж по соблюдению мер безопасности и действующим Правилам, относящимся к борьбе против допинга.

Объем соревновательной нагрузки спортсменов представлен в таблице 6.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «самбо»**

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Тренировочный процесс по самбо ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 2 к Программе), рассчитанным на 52 недели.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

В каникулярное время тренеры-преподаватели могут проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин тренировочного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

Расписание тренировок составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя Учреждения и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Повышение уровня подготовки по самбо в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Нормативы формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в астрономических часах представлены в Приложении 1 к Программе.

Определение объема учебно-тренировочной нагрузки в течение дня, недели и года не должны превышать допустимых норм (Приложение 2 к Программе).

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле.

## 7. Календарный план воспитательной работы.

Реализация календарного плана воспитательной работы (Приложение 3 к Программе) осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных,

психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же создание условий к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию.

Задачи:

- Способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
- Формировать осознанное восприятие обучающимися ценности своего здоровья.
- Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
- Развивать познавательный интерес, творческие способности обучающихся для дальнейшего развития и самореализации личности.
- Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья обучающихся.
- Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.
- Развивать ключевые компетенции личности (учебной, исследовательской, социально-личностной, коммуникативной, организаторской деятельности).

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

8.1. 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», с Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по

образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами РУСАДА Учреждение реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и тренеров-преподавателей, а также родителей несовершеннолетних - обучающихся;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое направление в работе в Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний и получение сертификатов РУСАДА тренерами-преподавателями и обучающимися.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому



спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

10. 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 Учреждения. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## 8.2. План антидопинговых мероприятий.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и тренеров-преподавателей необходимо реализовывать план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на постоянной основе (Приложение 4 к Программе).

### 9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в тренировочных группах должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На учебно-тренировочном этапе

обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им судейской категории.

План и объем инструкторской и судейской практики обучающихся представлен в Годовом учебно-тренировочном плане (Приложение 2 к Программе) и Календарном плане воспитательной работы (Приложении 3 к Программе)

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность уровень подготовленности спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными

(планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

*Самоконтроль* – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья обучающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Медицинское обеспечение обучающихся, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, Обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденным приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов.
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
- выполнение рекомендаций медицинских работников.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по

профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

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

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

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Учреждения.

### **III. Система контроля**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная с первого года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап или перевода на следующий год обучения.

Спортсмены, не выполнившие контрольно-переводные нормативы, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением тарификационной комиссии продолжить обучение на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов на следующий год обучения внутри этапа спортивной подготовки и с этапа на этап спортивной подготовки.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

По окончании учебно-тренировочного года спортсмен сдает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. По результатам выполнения нормативов обучающийся переводится в соответствующую группу (Приложение 1 и Приложение 5 к Программе).

**Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:**

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности проводящего тестирование в том, что инструкция понята правильно (Приложение 5 к Программе);
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение проводящим тестирование методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»

**IV. Рабочая программа по виду спорта самбо**

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

**Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

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

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

*Структура тренировочного занятия имеет три части:*

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

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

- осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения общей работоспособности спортсмена путем усиления деятельности вегетативных функций организма (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

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

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания.

В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем учебно-тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом



круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных самбистов.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства либо со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

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

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

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели (таблица 7).

**Влияние физических качеств и телосложения  
на результативность по виду спорта самбо**

Таблица 7

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

*Мышечная сила.*

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

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

#### *Вестибулярная устойчивость.*

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

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

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость.*

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

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

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

#### *Гибкость.*

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

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

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

### *Координационные способности.*

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

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

### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Методы обучения — теоретически обоснованные и проверенные на практике способы и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

*Рассказ* применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил.

*Описание* создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и

движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

*Пояснение* позволяет уточнять непонятные моменты.

*Беседа* с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

*Разбор* какого-либо упражнения, игры или задания в целом проводится во время подведения итогов занятия.

*Анализ и обсуждение* ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому индивидуально в виде поощрения или замечания.

*Указания* даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются *под команду*, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на: предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники приемов, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Все многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе упражнений (рис.1). Доступность и простота схемы позволяет специалистам представить сущность системы, использовать ее для

распределения материала по занятиям и самостоятельно разрабатывать тренировочные задания.

Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения**. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

*Координационные упражнения* объединяют технику и тактику самбо.

*Кондиционные упражнения* направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены **вспомогательные упражнения**.

Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения (ОФП)*. Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности.

Все упражнения решают определенные задачи в учебно-тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* занятия решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

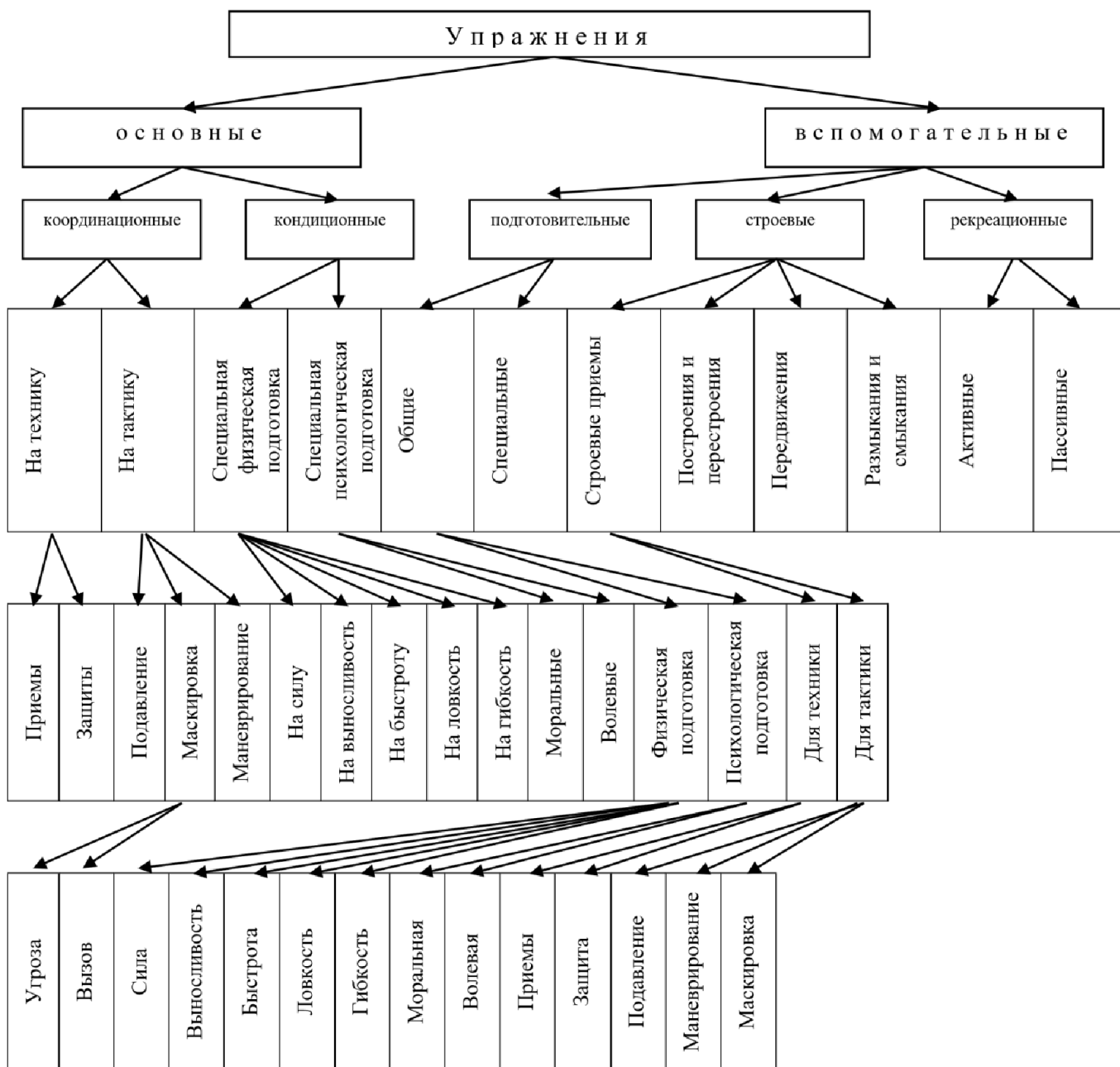


Рис. 1. Основные средства тренировки самбиста (по Е.М. Чумакову)

### Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование

деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития обучающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

### ***Методы воспитания физических качеств. Развитие силы***

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

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

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или около предельное напряжение мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин.

Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека



реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается, и происходит рост физиологического поперечника.

*Метод предельных (больших) нагрузок.* Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3-10 мин) упражнение повторяется (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

*Метод меняющихся нагрузок.* Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

*Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается следующими методами.

*Изометрический метод.* Обучающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать требующие больших усилий, чтобы обучающийся мог удержать позу 2-8 сек, не более. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи. Обучающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такое напряжение можно вызывать, прилагая усилие к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса.

Следует учитывать, что выполнение таких упражнений вызывает отрицательные эмоции у самбиста, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами, поощрением.

*Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и др.

Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов.

Измеряется общая сила рядом (разнообразных) тестов или специальными приборами - динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

### ***Специальная сила***

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

Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил.

Так, если самбист при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела.

Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. В то же время увлекаться развитием способности использовать только дополнительные силы не следует. Нужно развивать и силу мышц. При встречах в соревнованиях спортсменов, равных по мастерству в использовании «дополнительных» сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

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

1. схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2. схватки «игрового характера»;
3. схватки на броски с падением;

4. схватки на использование усилий партнера;
5. схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
6. схватки на сохранение статических положений;
7. выполнение бросков «с разбега»;
8. схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

*Схватки с противником, превосходящим по силе.* Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приемов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех. В этом случае вырабатывается навык выполнения приемов с использованием «дополнительных» сил. Вырабатывается навык проведения приемов в таком направлении, в котором противник, защищаясь, противопоставляет наименьшие усилия.

*Схватки игрового характера* проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить прием почти без затраты своих усилий. С этой же целью можно пользоваться методом дифференцирования: ставится задача уловить удобный момент, умышленно создаваемый противником, для проведения приема по направлению усилий, положению, передвижению.

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

*Схватки с использованием усилий противника.* Дается задание выполнять прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задания партнеру прилагать постоянное или временное усилие в одном направлении.

Проводя приемы и защиты в направлении усилий противника, самбист получает навык использования этих сил в поединке.

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

Организуя такие схватки, тренер-преподаватель дает задание одному спортсмену передвигаться в определенном направлении, а другому выполнять приемы в направлении передвижения. Схватка может быть построена так, что задание дается только тому, кто проводит приемы, а его противник передвигается произвольно. Самбист должен уметь выполнять приемы при передвижении противника вперед, назад, вправо, влево.

*Схватка на выполнение приемов с разбега.* В этой схватке самбист получает навык использования силы инерции собственного тела. Для этого он в схватке разрывает дистанцию, «разбегается», сообщая, таким образом, достаточную силу инерции движению собственному телу, и использует эту силу для выполнения приема.

Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счет дополнительных сил, но и умелым использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов различного рода и т.п.

*Схватки на «чистую победу» при меньшем количестве попыток.* Спортсмену дается задание выиграть «чисто», проводя прием наверняка. Стремиться к тому, чтобы одна попытка выполнения приема привела к победе.

*Схватки на сохранение статических положений* проводятся для того, чтобы самбист мог, сохраняя определенное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приемов.

Схватки организуются так: одному спортсмену дается задание сохранить определенное положение (при захвате руки противником между ног для рычага локтя, положение на четвереньках или на животе при попытках проведения переворачивания, положение на мосту, положение в стойке и др.).

Обучающийся должен найти положение, при котором он затрачивает на сопротивление действиям противника минимум силы. Часто можно видеть, как новичок, превосходящий мастера в силе, не может выполнить простое действие, затрачивая всю силу, а мастер, не прилагая видимых усилий, сохраняет определенное положение.

Изучение вариантов техники следует проводить таким образом, чтобы каждый прием изучался в разных вариантах с акцентом на использование отдельно по преимуществу:

1. силы тяжести тела противника;
2. силы тяжести атакующего;
3. мышечных усилий атакующего;
4. мышечных усилий противника;

5. инерции противника;
6. инерции выполняющего прием.

Затем следует научить самбиста выполнять приемы с использованием одновременно всех или нескольких дополнительных сил.

Вместе с формированием умения использовать дополнительные силы в поединке следует дать знания по биомеханике. Спортсмен должен хорошо разбираться в таких понятиях, как:

1. площадь опоры;
2. проекция линии тяжести на площадь опоры;
3. общий центр тяжести тела самбиста и пары спортсменов;
4. угол устойчивости;
5. сила скольжения;
6. сила нормального давления;
7. сила трения и сила реакции опоры;
8. направление действия сил, пара сил;
9. момент вращения;
10. момент инерции;
11. сложение сил;
12. разложение сил;
13. внешние и внутренние силы и др.

Можно определять (измерять) специальную силу самбиста, фиксируя его действия в соревновательных схватках. Результаты деятельности обрабатываются.

Показатель специальной силы относителен и зависит от степени подготовленности самбиста к ведению поединков с данным составом участников.

### ***Развитие выносливости***

*Под выносливостью* в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

*Общая выносливость* - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость самбиста - это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочных схватках и соревнованиях.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость самбиста временем, в течение которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований.

В процессе поединка спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжение схватки и соревнований. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечной системы.

Увеличение функциональных возможностей дыхательной системы осуществляется с помощью упражнений, которые предъявляют повышенные требования к дыхательной системе. Увеличение жизненной емкости легких, а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание.

В процессе взаимодействия самбисты таких дыхательных движений обычно не совершают. Дыхание спортсмена в схватке неритмично, наблюдается задержка дыхания, часто возникают положения, в которых дыхание затруднено. Относительно представителей других видов спорта (плавание, легкая атлетика, лыжи и др.) самбисты обладают меньшей жизненной емкостью легких, максимальное потребление кислорода (МПК) у них достигает всего 3,5-4 л/мин (50-60 мл/мин/кг). Более информативными являются значения МПК (2-3 л/мин или 30-40 мл/мин/кг), или потребление кислорода на анаэробном пороге при тестировании мышц пояса верхних конечностей (1,5-2,5 л/мин или 20-28 мл/мин/кг).

Самбисту необходимо направленно совершенствовать дыхательную систему, чтобы увеличить возможность максимального потребления кислорода, уметь поддерживать этот уровень в течение длительного времени и быстро разворачивать дыхательные процессы до максимальных величин. С этой целью используют следующие методы:

- увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;

- увеличение нагрузки.

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

Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна спортсмену. Время постепенно увеличивается до необходимой величины. Для самбиста работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Учитывая, что у самбиста в течение дня соревнований может быть 4-6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы по длительности, превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60-80% от предела, пульс 160-180 уд./мин), а иногда и предельным, и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы так же, как и все другие мышцы дают прирост в силе только при нагрузках близких к максимальным.

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

*Интервальный метод* заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, аннулируются. Вся схватка ведется в определенном темпе. Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для соревнований. Чтобы самбист мог переносить нагрузки на соревнованиях, сначала организуется небольшое количество схваток с большими интервалами для отдыха, потом - больше и с меньшими интервалами.

*Переменный метод* отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение выполняется в одинаковых временных границах (6-10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а, следовательно, и требования к разворачиванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

*Метод увеличения нагрузки (отягощения)* предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодоление действия больших сил. Самбистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами - гребля, плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл тренировки включать не менее 15-20 км (суммарно) бега со средней скоростью 400-метрового отрезка за 2-2 мин 10 с. Для самбистов возможности дыхательной системы не являются основным лимитирующим фактором. В большей степени важно увеличение возможностей сердечной мышцы, на что и направлены объемные нагрузки, особенно в подготовительном периоде.

Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечно-полосатая мышца. При тренировочной работе необходимо избегать выполнения упражнений с около предельной и предельной силой, так как это может привести к повреждению сердечной мышцы.

Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови.

Работа должна быть достаточно длительной (6-12 мин). Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (ССС) осуществляется теми же методами, что и увеличение функциональных



возможностей дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой.

Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состава крови, ее буферных свойств, гликогена и пр., развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость.

Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

1. Увеличение интенсивности работы (интервальный, повторный, переменный методы). В этом случае предполагается работа с участием большого количества групп мышц в динамическом режиме.

2. Увеличение объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяются:

1. Работа предельной или около предельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы.

Работа в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях.

Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или системы, или отдельных мышц.

Функциональные возможности нервной системы зависят от способности нервной системы противостоять утомлению. Утомление нервной системы происходит в результате:

1. длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);
2. напряженной деятельности анализатора (сенсорное);
3. длительного воздействия интенсивных эмоций (эмоциональное);
4. длительного возбуждения двигательных зон коры больших полушарий (физическое).

Основным методом совершенствования функциональных возможностей нервной системы является регулирование нагрузок, вызывающих соответствующий вид нервной усталости. Следует чередовать большие (около предельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с

периодами восстановления. Средством восстановления является торможение в участках коры, которые до этого были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости (отказа).

#### *Специальная выносливость*

*Специальная выносливость* - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Повышение функциональных возможностей борца - только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона - экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Самбист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более длительный срок противостоять утомлению.

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

*Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности.* Организуются схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные схватки приводят к тому, что борец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не выполнять действий, которые требуют очень больших затрат энергии. Даже если самбист в начале тренировочной схватки и не стремится экономить силы, то после определенного срока он устает и, уже не имея возможности развивать большие усилия, вынужден искать более экономные способы выполнения действий.

*Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками* является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае самбист, как правило, без перерыва должен вести поединок с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждые 1-2 мин (время может быть разным), ставя задачу «измотать» уставшего самбиста.

*Схватки с заданием утомить противника.* В таких схватках тренер-преподаватель ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы

утомить противника до такой степени, чтобы тот не мог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохранять свою работоспособность. Эта задача может решаться как в отдельной схватке, так и в схватках с несколькими противниками подряд. В последнем случае ставится задача так провести эти схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от ее продолжения.

*Схватки на более короткое время до чистой победы.* Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Обычно такие задачи ставятся в схватках более опытных спортсменов с менее опытными. Менее опытному самбисту соответственно дается задание - возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку чисто. Могут быть проведены своеобразные соревнования между опытными спортсменами: «кто меньше времени затратит на схватки с неопытными». Таким образом, вырабатывается навык ведения поединка, который позволяет спортсмену в схватках с менее опытными сохранять энергию и в ответственных схватках с более опытными (равными) побеждать за счет «экономии», т.е. наличия большего ресурса энергии, меньшей усталости.

Тренер-преподаватель должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер-преподаватель следит за дыханием и пульсом самбиста. Если развиваются очень высокие показатели пульса и частоты дыхания при невысокой интенсивности работы и работоспособность снижается в результате недостатка этой функции организма, то следует развивать общую выносливость. Если самбист выполняет большую работу (интенсивную), но нерационально затрачивает свои силы, излишне напряжен или скован в ходе схваток, то следует развивать специальную выносливость или способность работать экономично.

### ***Развитие быстроты***

*Общая быстрота* - способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота самбиста зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах. В поединке имеют место простые и сложные двигательные реакции. Простые реакции имеют место при попытке нарушения равновесия или изменения позы спортсмена, когда на условный раздражитель самбист должен ответить одним заранее известным действием.

В большинстве случаев самбисту приходится иметь дело со сложными реакциями, когда один условный раздражитель может вызвать несколько различных ответных действий. Выбор действия, наиболее выгодного в данных условиях, представляет трудность, которая снижает быстроту реакции. Самбист часто должен по ходу выполнения приема или защиты видоизменять их с учетом действий противника, недостаточная быстрота реакции может повести к неудаче.

Значительно усложняет и часто снижает быстроту реакции то, что спортсмену приходится реагировать на движения противника, причем движения непостоянные и быстроменяющиеся по направлению и скорости. Для выполнения приема часто нужно «поймать» момент в движении и выполнить свое действие не раньше и не позже. Кроме того, самбист должен уметь отличить истинные движения от ложных, т.е. тех движений, которые выполняются с целью введения в заблуждение и вызова неправильной реакции. Все эти моменты могут увеличить латентное время двигательной реакции. Точность работы анализаторов сокращает его.

*Быстрота двигательной реакции* совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

*Соотношение силы мышц и перемещаемой массы.* Чтобы развивать быстроту за счет сочетания этих компонентов, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постоянно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту. Для этого используют схватки сначала с самбистами меньшего веса, затем большего.

Используют также *метод выполнения упражнения с затруднением.* В этом случае предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой

скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной).

Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия оказываемого им, а также от быстроты расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного спортсмена выше, чем у новичка.

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

Рекомендуется развивать общую быстроту самбиста следующими методами.

*Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи.* Можно проводить схватки с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени (с «форой»), в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1-2 мин).

*Интервальный метод.* Самбисту предлагается провести несколько (3-5) схваток по 1-2 мин в быстром темпе с интервалом в 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 на короткие промежутки времени (1-2 мин). От занятия к занятию промежутки схваток с малым темпом сокращаются

*Метод нарастания времени схватки.* Самбисту предлагают провести схватку в быстром темпе за короткое время, затем от занятия к занятию время понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшалась.

#### *Специальная быстрота*

*Специальная быстрота* - способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

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

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

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

*Изменение последовательности выполнения элементов действия* идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности. Так, бросок через спину с захватом руки и шеи при обучении выполняется в следующей последовательности элементов: 1) захват, 2) поворот спиной к противнику, 3) подбив, 4) падение. В схватке опытные самбисты выполняют элементы приема чаще в другой последовательности: начинают проведение приема с падения, в процессе которого выполняют захват, поворот и подбив. В этом случае захват и подбив выполняются почти одновременно, увеличивается момент силы, приложение силы наиболее выгодное по направлению. Все это увеличивает быстроту проведения приема.

*Сложение скоростей при выполнении технического действия* позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Обычно эта структура сложнее той, которую принято изучать.

Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела. Так, захват можно сделать быстрее, если начинать движение, шагая вперед, выдвигая таз, наклоняясь и разгибая руку. Получается своеобразный «захлест». Также увеличивается быстрота движения ноги при выполнении боковой подсечки, если движение начинается с движения вперед таза и поворота его, вынесения бедра и голени (захлест).

Сложение скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее в том случае, если часть тела противника, на которую следует воздействовать самбисту, движется навстречу. При этом следует учитывать, что выигрывая в быстроте выполнения действия, он часто проигрывает в силе. Обычно такие действия применяются в том случае, когда для выполнения задачи достаточно остановить движение какой-либо части тела противника.

*Сложение сил* позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то

прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу (массе) приложить большую силу.

*Уменьшение пути движения части тела до встречи с частью тела противника* уменьшает время на выполнение приема, а, следовательно, увеличивает быстроту его проведения. Так, предварительное вынесение вперед (по направлению к месту подбива) таза позволяет выполнить бросок через спину значительно быстрее. Вынесение вперед бедра позволяет быстрее выполнить подсечку, подножку, подхват, зацеп и многие другие приемы с действием ногами. Предварительный наклон и опускание рук вниз позволяет быстрее выполнить захват ног.

*Уменьшение момента инерции* позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки. Самбист может выполнить поворот быстрее в том случае, если движущиеся по кругу части тела (массы) будут расположены на меньшем расстоянии от оси вращения. Для броска самбист чаще всего выполняет повороты вокруг продольной оси тела. Чтобы увеличить быстроту поворота, ноги и руки располагают близко к оси вращения, туловище выпрямляют. Выполнение поворота с широко расставленными ногами, согнутым туловищем и отставленной в сторону рукой значительно замедляет поворот.

Вынесение согнутой ноги вперед для постановки подножки, выполнения подсечки, подхвата, зацепа и других приемов происходит значительно быстрее, чем вынесение прямой ноги.

В то же время выполнение вращательных движений вокруг поперечной оси происходит быстрее, если самбист сгибается (группируется), приближая части тела к оси вращения. Поэтому движения, связанные с кувырками (вперед и назад), типа бросок через голову, выполняются быстрее в плотной группировке и медленнее, когда самбист незначительно сгибает спину и ноги.

*Уменьшение плеча рычага* позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами. Так, поднять согнутую руку или ногу можно быстрее, потому что сила тяжести будет противодействовать движению меньше, так как общий центр тяжести (ОЦТ) части тела приблизится к месту воздействия силы мышцы (прикреплению ее к кости) и плечо рычага (руки или ноги) сократится. В то же время сокращается и момент инерции, что также увеличивает быстроту выполнения действия.

Выпрямиться из положения наклона самбист может быстрее, если одновременно выведет таз вперед. Сокращение плеча рычага в этом случае

позволяет не только выпрямиться самому, но и быстрее поднять противника для броска захватом ног, мельницей и др.

В схватке быстрота действий самбиста зависит от его мастерства. Опытный спортсмен, не достигающий высоких показателей быстроты в общеразвивающих упражнениях, может в поединке, выполняя действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник, даже превосходящий его в быстроте выполнения общеразвивающих упражнений.

*Снижение быстроты защитных движений противника.* Мастерство технического исполнения приемов и защит, умение снизить быстроту движений противника, автоматизация навыка ведения поединка позволяет мастеру развивать быстроту, необходимую для успешного решения двигательной задачи.

Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента воздействия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются схватки «на опережение». В этих схватках ставится задача опережать нападение противника.

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

Схватки с форой, спуртами, кратковременные схватки позволяют совершенствовать способность развивать нужную быстроту.

### ***Средства общефизической подготовки***

*Строевые упражнения* Строевые приемы. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).



Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения: строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### *Общеразвивающие упражнения*

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются из различных положений: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимании гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - переключивание, выжимание, переключивание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

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

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на коврике, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Переключивание в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).  
Общеподготовительные упражнения с поясом.

Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

*Упражнения с партнером и в группе.*

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.

Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения обучающихся акробатическим прыжкам.

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

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

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение Назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с

приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же 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. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, 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 ковер; перевороты; из положения лежа на спине — встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра.

В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из

положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседа, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через

партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа 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 (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

*Защита от падения* партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упиравшись ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

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

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

И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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

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

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

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

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

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа 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 бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою 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 партнера 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 техники.* Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 метра сзади на уровне коленей.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики.* Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «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 лежа*

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины

на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

### *Средства специальной физической и психологической подготовки*

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

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

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

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

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 приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

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

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

**Ловкость:** схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), 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-преподавателя, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, 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, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

**Гибкость:** схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

### **Технико-тактическая подготовка самбиста**

**Техника** - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения тренировочного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом,

который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия

**Тактика** – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов – подавление, маневрирование, маскировка. При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (например, «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.д.).

2. Проблемный метод. Предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим обучающимся.

3. Эвристический метод. Сущность – в развитии интуиции.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры - задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

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

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики самбистов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- - игры в атакующие захваты;
- игры в теснения и др.

#### 14.1. Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки.

##### Основные средства тренировочных воздействий

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

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

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

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

- Средства психологической подготовки:

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

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

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

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

- Средства профориентационной направленности.

#### Основные методы тренировочных воздействий

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

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

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

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

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

Тренерам-преподавателям, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности обучающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных, трудолюбивых. Для юных самбистов тренер-преподаватель должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям самбо.

### **Содержание технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки**

*Броски:*

- броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке;
  - броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колени, задней, изнутри;
  - броски зацепом стопой – снаружи, изнутри;
  - броски через голову – упором стопой, упором голенью;
  - выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка;
  - броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный;
  - броски прогибом;
  - броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону;
- Активные и пассивные защиты от изученных бросков.*

*Удержания:* сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча. *Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.*

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

*Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.*

*Активные и пассивные защиты от переворачивания.*

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

*Варианты приемов нападения и защиты лежа*

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

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

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

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

- удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

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

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

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

По окончании курса на этапах начальной подготовки производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы

учебно-тренировочных этапов. Обучающиеся, которые прошли курс начальной подготовки, но по каким-то причинам не хотят дальнейшей специализации в данном виде спорта, могут получить справку о прохождении курса начальной подготовки.

#### 14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа

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

##### Основные средства тренировочных воздействий

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

##### Основные методы тренировочных воздействий

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

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

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

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

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

Тренерам-преподавателям, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса,



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

## **Содержание технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе**

### ***Варианты приемов нападения и защиты в стойке***

Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.

Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).

Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри.

Активные и пассивные защиты.

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Активные и пассивные защиты.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом) одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.

Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи - боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги,

захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.

Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь).

Удержания поперек: 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, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.

Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы ущемления бицепса.

Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.

Болевые приемы рычагом бедра. Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками.

Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

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

Выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками, раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением, захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота; выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

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

Бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, вынося ноги в сторону, обратным захватом ног, сбрасывая назад, сталкивая вперед, отдельным захватом ног, разнохватом ног.

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

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

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

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

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

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

Подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, при движении противника вперед, при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением, в темп шагов, перекачкой, встающему с колен противнику.

Подсечка передняя: с заведением, с заведением наперекрест, с падением, в колено, 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 одноименную ногу сзади с падением.

Подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса, с заведением, при отступлении противника, одноименной ногой в колено, в разноименное бедро (колено).

Защиты от подсечек: увеличивая сцепление ноги с ковром, увеличивая дистанцию, поднимая ногу вверх, упираясь в ногу или таз атакующего рукой, нагружая атакующую ногу, срывая захват рывком руки, сгибая ногу, перешагивая через ногу атакующего, угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги, захватом шеи сверху).

Зацеп голенью: снаружи, изнутри, снаружи садясь, с падением, одноименной изнутри садясь, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри с захватом руки двумя руками, изнутри с заведением, изнутри подшагивая.

Зацеп снаружи: сзади за одноименную ногу, с нырком под руку, снаружи сзади зашагивая.

Зацеп изнутри: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху.

Зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, 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, упираясь в ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, увеличивая дистанцию, соединяя колени, выводя атакующего из равновесия рывком или толчком, захватывая ногу атакующего, зацеп стопой за опорную ногу.

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

Подхват изнутри: в одноименную ногу, в разноименную ногу, подшагивая (прыжком), зашагивая, скручивая.

Отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки под плечо, заведением.

Ножницы: под две ноги, под одну ногу.

Защиты от подхватов и отхватов: перешагивая через ногу атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, увеличивая дистанцию, захватывая ноги атакующего, захватывая опорную ногу, упором коленом в ногу атакующего, отшагивая, шагая в сторону опорной ноги атакующего, освобождаясь от захвата рывком руки, угрожая проведением приема (выведения из равновесия рывком или толчком), угрожая подножкой, подхватом бедром, прогибом, зацепом.

Бросок через голову: захватом шеи и упором голенью, захватом шеи с рукой сверху, упором в бедро, захватом одноименной руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, садясь глубоко между ногами противника, сбрасывая в сторону, упором в бедро сбрасывая в сторону, с пробежкой назад, забеганием, зашагиванием.

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

Бросок через спину: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноименного отворота, подбивая тазом между ногами.

Бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо, обратным захватом руки под плечо нырком под руку, захватом руки замком.

Бросок через бедро: взбрасывая, захватом пояса через одноименное плечо, захватом пояса через разноименное плечо, боковое с подбивом спереди, боковое с подбивом тазом сбоку в бедро, 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 прогибом: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с зашагиванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

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

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

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов,

обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

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

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 узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

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, кувыркком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

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

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

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

Удержание с плеча: захватом ближней руки изнутри, 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, перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

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

Разъединение сцепленных рук: захватом предплечья кистями, захватом в сгиб локтя, упираясь голенью в бедро, захватом двумя предплечьями, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса), упором ногой в дальнюю руку, подтягивая локоть дальней руки, накладывая ногу сверху, узлом, обратным узлом, рычагом плеча, узлом ноги.

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

Рычаг внутрь: обратный рычаг внутрь, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо, 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, выводя локоть из захвата, захватывая ногу атакующего, захватывая свое бедро, захватывая свой отворот, вставание в стойку, кувырок.

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



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

Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами.

Защиты: захватывая шею или отвороты куртки атакующего, освободиться от захвата 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, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

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

Рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

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

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

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

При планировании тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач учебно-тренировочного этапа невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

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

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» относятся:

- 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») 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» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

- 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**

### **16. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, Обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 8);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 8

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2

8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11x11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновые амортизаторы	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1

37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
-----	----------------------------	------	---

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 9 и таблица 10 );

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	Комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 10

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5
4.	Шорты для самбо (красные и синие)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Перчатки для самбо красные и синие)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Накладка на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

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

#### 18. Информационно-методические условия реализации Программы

*Список литературных источников:*

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.;
2. Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993;
3. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое/, Воронеж 1997;
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих - М. 2001;
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995;

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.;
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств - М.: Лептос, 1994. - 368 с.;
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.;
9. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М – Советский спорт, 2008;
10. Табаков С.Е. Сто уроков самбо. изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002;
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки; Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998;
12. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М. 1995;
13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М 1996.

*Список Интернет-ресурсов:*

1. Международные официальные спортивные организации:
  - [http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp) - Олимпийский комитет;
  - <http://www.wada-ama.org/en/>-ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство);
  - <http://www.olympic.ru/>-Олимпийский комитет России
2. Всероссийские официальные организации:
  - <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации <http://www.rusada.ru> - РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)
3. Сайты национальных федераций:
  - <https://www.sambo.ru/>
4. Другие спортивные сайты
  - <http://www.sportlib.ru/> - спортивная литература;
  - <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> - Инфоспорт;



Приложение 1  
к ДОП СП по виду спорта  
«самбо»

**Нормативы формирования групп в СШ «Ока»  
с учетом ФССП по виду спорта «самбо»**

<b>Показатели</b>	<b>НП-1</b>	<b>НП-2</b>	<b>НП-3</b>	<b>ТГ-1</b>	<b>ТГ-2</b>	<b>ТГ-3</b>	<b>ТГ-4</b>
<b>Возраст min</b>	10	11	11	12	13	14	15
<b>Разряд или норматив</b>	ОФП СФП	ОФП СФП	ОФП СФП	ШЮ – Пю	Пю-Юю	Юю-Ш	II-I
<b>Наполняемость</b>	12-25	12-25	12-25	6-20	6-20	6-20	6-20
<b>Количество часов</b>	6	8	8	10	12	14	16
<b>Количество поединков</b>	X	X	6	10	13	15	17

Приложение 2  
к ДОП СП по виду спорта  
«самбо»

**Годовой учебно-тренировочный план  
на этапе начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

№ пп	Виды подготовки	Этап начальной подготовки					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	119	38	146	35	125	30
2	Специальная физическая подготовка	44	14	58	14	63	15
3	Участие в спортивных соревнованиях		-	8	2	12	3
4	Техническая подготовка	109	35	150	36	158	38
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	34	11	46	11	46	11
6	Инструкторская и судейская практика	3	1	4	1	4	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	4	1	8	2
<b>Всего</b>		312	100	416	100	416	100
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2		3		3	
Количество часов в неделю		6		8		8	

**Годовой учебно-тренировочный план  
на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «самбо»**

№ пп	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап							
		УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
		ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
1	Общая физическая подготовка	130	25	144	23	160	22	166	20
2	Специальная физическая подготовка	130	25	156	25	182	25	208	25
3	Участие в спортивных соревнованиях	16	3	19	3	29	4	33	4
4	Техническая подготовка	156	30	193	31	204	28	233	28
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	73	14	94	15	116	16	142	17
6	Инструкторская и судейская практика	5	1	6	1	15	2	17	2

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	12	2	22	3	33	4
<b>Всего</b>		520	100	624	100	728	100	832	100
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		3		3		3		3	
Количество часов в неделю		10		12		14		16	

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной</li> </ul>	В течение года

		задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
<b>2.</b>	<b>Профилактические беседы</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Здоровьесберегающие мероприятия</b>	Масочный режим, социальная дистанция, дезинфекция рук	сентябрь
		Осторожно тонкий лед	ноябрь
		Терроризм. Я предупрежден.	ноябрь
		Основные меры безопасности при обращении с пиротехникой	декабрь
		Осторожно сосульки	февраль
		Влияние курения сигарет на профессиональную спортивную деятельность	март
		Травматизм и несчастные случаи с детьми во время летнего отдыха	май
		Правила дорожного движения	перед осенними, зимними, весенними и летними каникулами
		СПИД	4 квартал
		Горькая правда о пиве	1 квартал
<b>2.2.</b>	<b>Воспитательная работа</b>	Пожарная безопасность для спортсменов в СШ «Ока»	сентябрь
		Профилактика табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков	сентябрь
		Антидопинговый инструктаж стр.46	октябрь
		Беседа: Роль физической культуры и	ноябрь

		спорта в профилактике асоциальных проявлений среди молодежи	
		Правила поведения при возникновении угрозы совершения террористической акции	декабрь
		Уголовная ответственность несовершеннолетних в силовых видах спорта	январь
		Защита населения от природных пожаров и правила в пожароопасный период	май
		Родительские собрания	В течение года
		Инструктаж по правилам проведения соревнований стр 47	В течение года
		Беседа: «Герб, флаг, гимн России», посвященная Дню Конституции РФ	декабрь
		Беседа: Возможности применения бойцовских навыков(силы) только в целях самообороны и защиты других людей и возможности словесно решать конфликты	ноябрь
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, посвященных Дню защитника отечества, Дню победы в ВОВ, Дню России, Дню физкультурника; также в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.



	формирования антидопинговой культуры»		Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.

	лекарственных средств»		
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификата.	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	<i>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.</i>

Приложение 5  
к ДОП СП по виду  
спорта «самбо»

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
на отделении самбо (юноши)

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Бег 30м (сек)	6,2	5,7	5,5	-	-	-	-	-
2.	Бег 60м (сек)	-	-	-	10,4	10,0	9,5	9,2	8,5
3.	Бег 1000м (мин,с)	6,10	-	-	-	-	-	-	-
4.	Бег 1500м (мин,с)	-	8,20	8,10	8,05	8,0	7,7	7,3	7,0
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
6.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8	7,2
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	150	155	160	180	190	200	215
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	13	16	18	23	28	32	36
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	2	3	3	4	6	8	10	12
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	10	12	14	-	-	-	-	-
11.	Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо (сек)	-	-	-	19	18	18	18	18
12.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно(сек)	-	-	-	25	25	25	25	25
13.	10 бросков партнера (через бедро,	-	-	-	21	19	17	16	14,5

	передней подножкой, подхватом, через спину) (сек)								
14.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	8	9	10	11	12

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения  
на отделении самбо (девушки)

№ пп	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Бег 30м (сек)	6,4	6,0		-	-	-	-	-
2.	Бег 60м (сек)	-	-	-	10,9	10,7	10,5	10,4	10,1
3.	Бег 1000м (мин,с)	6,30	-	-	-	-	-	-	-
4.	Бег 1500м (мин,с)	-	8,55	8,35	8,29	8,19	8,09	7,90	7,80
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10
6.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	9,5	9,4	9,1	9,0	8,8	8,5	8,0
7.	Прыжок в длину с места (см)	120	135	140	145	155	170	180	180
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	7	8	9	11	13	15	15
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	7	9	10	11	12	13	15	18
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	8	10	12	-	-	-	-	-
11.	Забегания на борцовском мосту (5-влево и 5-вправо (сек)	-	-	-	25	25	25	25	25
12.	10 переворотов из упора головой в ковер	-	-	-	28	28	28	28	28

	на «борцовский мост» и обратно(сек)								
13.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) (сек)	-	-	-	26	24	22	20	17
14.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	3	5	6	7	9

## **Порядок проведения контрольно-переводных нормативов по виду спорта «самбо»**

### **Бег 30 метров и 60 метров**

*Оборудование:* секундомер, дорожка стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

*Оценка результата.* Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

### **Бег на 1000 метров и 1500метров.**

*Оборудование:* секундомер, дорожка стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

*Оценка результата.* Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняет наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

*Оценка результата.* Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносится результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### **Бег челночный 3x10м.**

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50x50x100мм на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как

можно быстрее старается достичь отметки 10м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

*Оценка результата.* Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

#### Прыжки в длину с места.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает Исходное Положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

*Оценка результата:* Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

По команде испытуемый принимает исходное положение — принять упор лежа, опираясь на ладони и носки. Расставить руки на ширину плеч, выпрямить спину. На вдохе опустить тело вниз, сгибая руки в локтях, так, чтобы между полом и корпусом осталось около 3-5 сантиметров. На выдохе плавно подняться и повторить.

*Оценка результата.* Оценивается визуально.

#### Подтягивание из виса на высокой перекладине

*Оборудование:* турник навесной.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

*Оценка результата.* Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

#### Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см

*Оборудование:* турник навесной.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

*Оценка результата.* Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

#### Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в



исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

*Оценка результата :*

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

### Забегания на борцовском мосту

Исходное положение: спортсмен встает на борцовский мостик животом вниз.

Жестко зафиксировав положение головы, спортсмен начинает оббегать ее в выбранном направлении. При этом голова, не считая наклонов, не вращается, — вокруг нее двигается все остальное тело. Спортсмен двигается по кругу приставными шагами и, когда бежать уже станет некуда, одну ногу перекидывает через другую, — в результате оказывается на борцовском мосту животом вверх. Далее двигается по кругу в том же направлении и, пройдя примерно такую же часть окружности, снова оказывается на мосту животом вниз.

Циклически вращается по кругу сперва в одном направлении. Намотав определенное число кругов, делает тоже самое, но в другом направлении.

*Оценка результата.* Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

### 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно

Выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Перекидывает ноги через себя, чтобы оказаться в положении «борцовский мост». Перекидывает ноги обратно, возвращаетесь в исходное положение.

*Оценка результата.* Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

### 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)

Спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя.

*Оценка результата.* Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

### Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

Исходное положение: забраться на гимнастическую стенку, взяться руками за перекладину, так, чтобы ладони смотрели вперед. Руки ставятся на ширине плеч.

Провиснуть вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бедра должны находиться всё на одной линии и быть плотно прижаты к стенке.

На вдохе сильным движением нужно подтянуть ноги до хвата руками. Стопы и колени нужно держать при этом вместе. На протяжении всего движения нужно держать ноги прямыми (возможно, едва согнутыми в коленях). В верхней точке нужно зафиксироваться.

На выдохе медленно (постараться очень медленно) опустить ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке.

*Оценка результата.* Засчитывается количество правильно выполненных подъемов, фиксируемых счетом судьи вслух.

Приложение 6  
к ДОП СП по виду спорта  
«самбо»

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	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	спортом			
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-

	питание обучающихся			тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

				волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Приложение 7  
к ДОП СП по виду спорта  
«самбо»

**План физкультурных и спортивных мероприятий  
на этапе начальной подготовки на 2023 год**

	Месяц	Название соревнований	Место и время проведения
контрольные	март	Первенство о.Муром по самбо среди юношей 2009-10, 2011-12г.р.	Муром
	май	Первенство о.Муром по самбо среди юношей 2010-2011,2012 г.р., посвященное Дню Победы	Муром
	май	Контрольно-переводные испытания	Муром
	декабрь	Первенство о.Муром по самбо среди юношей и девушек 2010-2011, 2012г.р. на призы Деда Мороза	Муром
отборочные	декабрь	Первенство о.Муром по самбо среди юношей и девушек 2011г.р. на призы Деда Мороза	Муром
основные	февраль	Первенство Владимирской области по самбо среди юношей и девушек 12-14 лет (2009-11г.р.)	Владимир
	март	Первенство о.Муром по самбо среди юношей 2009-10, 2011-12г.р.	Муром
	май	Первенство о.Муром по самбо среди юношей и девушек 2010-2011,2012 г.р., посвященное Дню Победы	Муром
	декабрь	Первенство о.Муром по самбо среди юношей и девушек 2010-2011, 2012г.р. на призы Деда Мороза	Муром



**План физкультурных и спортивных мероприятий  
учебно-тренировочного этапа  
на 2023 год**

	Месяц	Название соревнований	Место и время проведения
контрольные	февраль	Первенство СШ «Ока» по самбо посвященное Дню защитника Отечества среди юношей 2006-2007, 2008г.р.	23.02. Муром
	апрель	Первенство округа Муром по самбо среди юношей 2007-2009г.р.	Муром
	май	Контрольно-переводные испытания	Муром
	октябрь	Первенство о.Муром по самбо среди юношей 2006-2008г.р.	Муром
	декабрь	Первенство о.Муром по самбо среди юношей 2010-2011 г.р. на призы Деда Мороза	Муром
отборочные	февраль	Первенство Владимирской области по самбо среди юношей и девушек 12-14 лет (2009-11г.р.)	27.10. Владимир
	октябрь	Первенство Владимирской области по самбо среди юношей и девушек 16-18 лет (2006-08г.р.)	27.10. Владимир
	ноябрь	Чемпионат Владимирской области по самбо в зачет Спартакиады	Владимир
основные	январь	Первенство России по самбо среди юниоров до 24 лет.	16-20.01 Кстово
		Первенство ЦФО по самбо среди юношей 2007-2009г.р.	26-30.01. Князьки Дали
	февраль	Первенство Владимирской области по самбо среди юношей и девушек 12-14 лет (2009-11г.р.)	Владимир
	апрель	Первенство ЦФО по самбо среди юношей 2009-2011г.р.	24-28.04. Можайск
	октябрь	Первенство Владимирской области по самбо среди юношей и девушек 16-18 лет (2006-08г.р.)	27.10. Владимир
	ноябрь	Чемпионат Владимирской области по самбо в зачет Спартакиады	Владимир
		Первенство ЦФО по самбо среди юношей 2006-2008г.р.	По назначению
	декабрь	Чемпионат и первенство ЦФО по самбо (юниоры 2004-06г.р., мужчины)	7-11.12. По назначению