



Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования

города Дубны Московской области

«Спортивная школа «Дубна»

141980, Московская область, г. Дубна, ул. Макаренко, д. 46

Тел./факс: 8(496)219-21-00

ИНН/ КПП 5010035273/ 501001001

E-mail: info@radugasport.ru

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического совета

« 24 » апреля 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«Спортивная школа «Дубна»
И.А. Насонов
« 24 » 04 202 3 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

ДУБНА 2023 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам «весовая категория» и «демонстрационное самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. №1073 (далее ФССП).

Настоящая программа предназначена для подготовки самбистов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТЭ) и группах совершенствования спортивного мастерства (СС).

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, физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

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 отражены в таблице.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя несколько уровней, а именно:

- предварительная подготовка в группах начальной подготовки;
- начальная специализация и углубленные занятия в учебно-тренировочных группах;
- совершенствование спортивного мастерства в группах спортивного совершенствования.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная/максимальная наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	--

Этап начальной подготовки	3	10	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6/12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2/4

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств;
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа – определение предрасположенности к занятиям самбо или боевым самбо;
- воспитание физических, моральных, волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Группы этого этапа формируются из занимающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». На данном этапе подготовка занимающихся идет на основе индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ «Дубна» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО СШ «Дубна».

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапы и годы спортивной подготовки	Период подготовки	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	до года	4,5	234
	свыше года	6	312
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3 лет	8	416
	свыше 3 лет	12	624
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	18	936

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые занятия; индивидуальные занятия; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях, мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Занимающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

- учебно-тренировочные мероприятия: спортивно-оздоровительные лагеря, учебно-тренировочные сборы, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

- спортивные соревнования: участие в соревнованиях различного уровня, судейская и инструкторская практика.

- самоподготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Основной формой организации обучения и занятий самбистов является учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки. Проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Календарных планов массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристических мероприятий городского округа Дубна.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	4

		Наполняемость групп (человек)				
		12-21		6-11		2-4
1.	Общая физическая подготовка	70	93	83	124	135
2.	Специальная физическая подготовка	35	47	84	124	204
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	12	31	54
4.	Техническая подготовка	79	103	145	187	234
5.	Тактическая подготовка	10	17	20	34	78
6.	Теоретическая подготовка	10	10	20	33	78
7.	Психологическая подготовка	8	10	22	33	78
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	11	14	20	20
9.	Инструкторская практика	3	3	4	6	5
10.	Судейская практика	2	3	4	6	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	11	20
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	4	15	26
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936

7. Календарный план воспитательной работы

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

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни по средствам занятий видом спорта «самбо»; - укрепление положительного образа занимающегося -самбиста в глазах общественности; - участие в фестивалях ГТО, сдача нормативов. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха.	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы Занимающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание 	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3. Патриотическое воспитание Занимающихся			
3.1.	<p>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 развитие вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях</p> <p>Традиции спорта в современном</p>	<p>Беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с Занимающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года

	обществе.		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, иных мероприятиях).	Участие: - в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУДО СШ «Дубна».	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для Занимающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора занимающихся; - установление дружеских отношений в группе, укрепление навыков взаимоподдержки, работы в команде на благо коллектива.	В течение года.

8. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга и борьбу с ним.

Теоретическая часть

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

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

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Беседы, лекции о запрещенных препаратах, их формах, разновидностях, случаях применения.	Октябрь, январь, февраль.	Групповые.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы, лекции, семинары о запрещенных препаратах, их классах, формах, разновидностях, случаях применения, ответственности за применение этих препаратов.	Октябрь, январь, февраль.	Групповые.

	Семинары на сайте ВФС. Знакомство с антидопинговым законодательством.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Беседы, лекции, семинары о запрещенных препаратах, их формах, разновидностях, случаях применения, ответственности за применение этих препаратов. Ознакомление с Всемирной антидопинговой программой. Онлайн семинары на сайте ВФС. Знакомство с антидопинговым законодательством ФИАС, запрещенным списком РУСАДА. Пропаганда здорового и честного спорта, сотрудничество с РУСАДА.	Октябрь, январь, февраль.	Групповые и индивидуальные. Помощь в заполнение анкет РУСАДА.

9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся в роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и

порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время занятия на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Для лиц, занимающихся самбо на этапе **начальной подготовки** при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом. По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья занимающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу. Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма занимающихся, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, как и само занятие. В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления занимающихся, рекомендуются восстановительные средства из перечня.

Начиная с **учебно-тренировочного** этапа первого года, занимающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование занимающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции занимающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием занимающихся и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основные средства восстановления, используемые в целях оптимизации процессов восстановления и повышения физической работоспособности занимающихся:

- Медицинские средства
- Педагогические средства (рациональное сочетание нагрузок и отдыха, специфических и неспецифических средств в микро-макро и многолетних циклах подготовки, использование специальных восстановительных циклов и др.).
- Психологические и психотерапевтические средства.

Медицинские средства:

1. Гигиенические (сбалансированное питание, естественные физические факторы, массаж, бани).
2. Вспомогательные (фармакологические, физиотерапевтические).

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между учебно-тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- интенсифицируют процессы восстановления после занятий с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных занятий. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая занятия;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в городском врачебно-физкультурном диспансере врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований (УМО). Порядок прохождения УМО:

На этапах совершенствования спортивного мастерства и учебно-тренировочном этапе УМО проводится 1 раз в год. Медицинским персоналом учреждения осуществляется непосредственное медицинское обеспечение спортивной подготовки, в том числе:

- Медицинское обеспечение спортивных соревнований, включенных в календарный план спортивных соревнований учреждения;

- Организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей;

- Решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;

- Профилактика отклонений в состоянии здоровья и травм во время занятий спортом;

- Санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности занимающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей занимающегося.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение занятия и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма занимающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния занимающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма занимающихся. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и учебно-тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм занимающегося. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять

средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся. Для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утреннего занятия	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После учебно-тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях самбо;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контроль-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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 «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

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

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	не более 5,7	Не более 6,0
1.2.	Бег на 1000м	Мин, с	не более 6,10	не более 6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500м	Мин, с	-	-	Не более 8,20	Не более 8,55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3	не менее +3	не менее +4
1.5.	Челночный бег 3*10м	с	не более 9.6	не более 9.9	не более 9.0	не более 9.4
1.6.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 150	не менее 135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее 2	-	не менее 3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	раз	-	не менее 7	-	не менее 9

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7.1	Не более 6.7	не более 6.8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000м	Мин,с	не более 7.10	не более 7.35	не более 6.40	не более 7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +3	не менее +5
2.4.	Челночный бег 3*10м	с	не более 10.3	не более 10.6	не более 10.0	не более 10.4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60м	с	не более 10.4	не более 10.9
1.2.	Бег на 1500м	Мин, с	не более 8,5	не более 8,29
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +6
1.4.	Челночный бег 3*10м	с	не более 8,7	не более 9.1
1.5.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 145
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 18	не менее 9
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее 4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	раз	-	не менее 11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 11.5	не более 12.0
2.2.	БЕГ на 1000м	Мин,с	не более 5.50	не более 6.20
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	не менее +5

2.4.	Челночный бег 3*10м	с	не более 9.3	не более 9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	не менее 130
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 13	не менее 7
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз — влево, 5 раз - вправо)	с	не более 19.0	не более 25.0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0	не более 28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 21,0	не более 26.0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60м	с	не более 8.2	не более 9.6
1.2.	Бег на 2000м	Мин, с	не более 8,10	не более 10.00
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	не менее +15
1.4.	Челночный бег 3*10м	с	не более 7.2	не более 8.0
1.5.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее 36	не менее 15
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее 12	-

1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	раз	-	не менее 18
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	не менее 49	не менее 43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз — влево, 5 раз - вправо)	с	не более 15,0	не более 18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 18,0	не более 20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 14,5	не более 17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более 17,0	не более 20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

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

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерским советом в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, занятия, отдыха Занимающихся несут должностные лица СШ «Дубна». Расписание занятий утверждается администрацией по предоставлению тренера-преподавателя.

Недельный режим работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Соревновательная деятельность наиболее приоритетна в спортивной деятельности, так как позволяет выявить, каким параметрам должен соответствовать занимающийся, стремящийся стать чемпионом. Ее требования ложатся в основу программы учебно-тренировочной и вне учебно-тренировочной деятельности. Следовательно, соревновательная деятельность является заключительной, подводящей итоги учебно-тренировочной и вне учебно-тренировочной деятельности. По сути же она первична, так как определяет направленность предстоящей учебно-тренировочной и вне учебно-тренировочной деятельности, т.е. является системообразующей.

Объемы соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «Весовая категория»					
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
Контрольные	2	2	1	3	4
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1

Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

План-конспект этапа начальной подготовки

Задачи:

1. Укрепление здоровья и развитие общих физических способностей.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие специфических физических качеств применительно к спортивной борьбе: ловкость, быстрота, сила, выносливость.

Инвентарь: ковер для самбо, маты гимнастические, резиновые амортизаторы, секундомер электронный, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажер кистевой фрикционный.

На занятии борцы занимаются в спортивной форме самбо и обуви для самбо.

Длительность занятия: 120 минут.

Части занятия	Содержание учебного материала	Продолжительность (дозировка)	Организационно-методические указания
1. Вводная часть	Построение Сообщение задач занятия	3 мин	Дисциплина
2. Основная часть	<p>1. Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>В том числе:</p> <p>1. ОРУ на месте: наклоны головой вперед, назад, влево, вправо, повороты головой. Разминка кистей рук, круговые движения, волнообразные. Вращение рук в локтевом суставе, в плечевом суставе. Рывки руками. Повороты туловища, вращение тазом, вращение туловищем. Наклоны. Упражнение «мельница». Махи ногами вперед, назад, в стороны. Прыжки на месте со сменой положения ног.</p> <p>1. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, Скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотом на 180 и 360 градусов.</p> <p>2. Медленный бег.</p> <p>3. Круговая занятие: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и</p>	<p>25 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>14 мин</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Медленный бег.</p>

<p>разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p>		
<p>2. Специальная физическая подготовка (СФП)</p>	<p>37 мин</p>	
<p>В том числе:</p>		<p>Сохранение равновесия, использовать руки для выталкивания нельзя.</p>
<p>1. Игра «Петушиный бой»: борцы входят в круг, захватив двумя руками свою ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.</p>	<p>12 мин</p>	
<p>2. Выполнение силовых упражнений с амортизаторами, с резиновыми эспандерами, возле гимнастической стенки, имитируя броски.</p>	<p>15 мин</p>	
<p>3. Упражнения для развития гибкости. Выпады вперед, в стороны. Сидя на ковре наклоны вперед, скручивающие движения назад, наклон вперед по диагонали. Шпагат продольный, поперечный.</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Каждое упражнение повторяется по 5 раз.</p>
<p>3. Техничко-тактическая подготовка</p>	<p>50 мин</p>	
<p>В том числе:</p>		
<p>1. Совершенствование техники бросков в стойке. Броски со стойки задняя подножка, спинка со стойки, бедро, подхват, боковой переворот. Броски с партера спинка с колен, мельница, бросок через голову с упором стопы в живот.</p>	<p>15 мин</p>	<p>Учебная схватка с односторонним сопротивлением</p>
<p>2. Отработка личной техники (перевороты, удержания, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, контрприемы, броски наклоном,</p>	<p>15 мин</p>	<p>Отработка в парах</p>

	броски поворотом, сваливание сбиванием, отработка комбинаций приемов) 3. Вольная схватка. Борцы могут проводить приемы по своему усмотрению, тренер-преподаватель выполняет роль судьи и следит за ходом схватки.	10 мин	Каждый прием оценивается в соответствии с правилами соревнований, можно проводить схватку в борьбе лежа, стоя, с переменной партнеров.
3. Заключительная часть	Уборка зала Построение Подведение итогов	5 мин	Дисциплина

План-конспект учебно-тренировочного этапа

Задачи:

1. Укрепление здоровья и развитие общих физических способностей.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие специфических физических качеств применительно к спортивной борьбе: ловкость, быстрота, сила, выносливость.
4. Освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций.

Инвентарь: ковер для самбо, маты гимнастические, резиновые амортизаторы, секундомер электронный, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажер кистевой фрикционный.

На занятии борцы занимаются в спортивной форме самбо и обуви для самбо.

Длительность занятия: 150 мин

Части занятия	Содержание учебного материала	Продолжительность (дозировка)	Организационно-методические указания
1. Вводная часть	Построение. Сообщение задач занятия.	3 мин	Дисциплина.
2. Основная часть	<p>1. Общая физическая подготовка (ОФП), в том числе:</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения в беге. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Спортивная ходьба. Бег с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.</p> <p>2. Разминка в движении: приставные шаги, скрестный шаг, движение спиной, движение приседом, на коленях.</p> <p>3. Акробатика: кувырки, самостраховка, оборот боком, рандат, фляг, сальто, арабское сальто.</p> <p>4. Скоростно-силовая работа. (развивающий режим)</p> <p>2. Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе</p> <p>1. Работа с резиной: выполнение силовых упражнений с амортизаторами, с резиновыми эспандерами, возле гимнастической стенки, имитируя броски.</p> <p>2. Отработка бросков: бросок через бедро с захватом пояса</p> <p>3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП), в том числе</p> <p>1. Борьба в партере</p> <p>2. Схватка с односторонним сопротивлением. Один из борцов позволяет захватить себя, дает противнику</p>	<p>35 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>20 мин</p> <p>35 мин</p> <p>15 мин</p> <p>20 мин</p> <p>72 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>Спортивная ходьба, бег.</p> <p>4-6 подходов 6-8 повторений в подходе 50-60% от максимального веса на упражнении</p> <p>Учебная схватка</p> <p>4 встречи по 5 минут</p>

	<p>выполнить бросок и только затем начинает уходить в стойку. Другому борцу ставится задача провести бросок и взять партнера на удержание.</p> <p>3. Вольная схватки Борцы могут проводить приемы по своему усмотрению, тренер-преподаватель выполняет роль судьи и следит за ходом схватки.</p> <p>4. Удержание поперек. Ложась поперек на грудь противника, захватить его дальнее плечо. Ближнее плечо противника прижать к его голове своей ногой</p> <p>5. Учебная схватка на выполнение удержания поперек.</p>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин</p> <p>12 мин</p>	<p>Выполнив задание, борцы меняются ролями.</p> <p>Каждый прием оценивается в соответствии с правилами соревнований, можно проводить схватку в борьбе лежа, стоя, с переменной партнеров.</p> <p>Борцы меняются местами</p>
3. Заключительная часть	Уборка зала. Построение. Подведение итогов.	5 мин	Дисциплина

План-конспект группы спортивного совершенствования

Задачи:

1. Укрепление здоровья и развитие общих физических способностей.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие специфических физических качеств применительно к спортивной борьбе: ловкость, быстрота, сила, выносливость.
4. Освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций.

Инвентарь: ковер для самбо, маты гимнастические, резиновые амортизаторы, секундомер электронный, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажер кистевой фрикционный.

На занятии борцы занимаются в спортивной форме самбо и обуви для самбо.

Длительность занятия: 180 мин

Части занятия	Содержание учебного материала	Продолжительность (дозировка)	Организационно-методические указания
1.Вводная часть	Построение. Сообщение задач занятия	3 мин	Дисциплина
2.Основная часть	<p>1. Общая физическая подготовка (ОФП), в том числе:</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения в беге. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы. Спортивная ходьба. Бег с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени.</p> <p>2. Разминка в движении: приставные шаги, скрестный шаг, движение спиной, движение приседом, на коленях.</p> <p>3. Акробатика: кувырки, самостраховка, оборот боком, рандат, фляг, сальто, арабское сальто.</p> <p>4. Круговая занятие: 1 круг; 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция -</p>	<p>30 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Спортивная ходьба, бег</p> <p>В каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.</p>

	<p>переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.</p> <p>2. Специальная физическая подготовка (СФП), в том числе:</p> <p>1. Работа с резиной: выполнение силовых упражнений с амортизаторами, с резиновыми эспандерами, возле гимнастической стенки, имитируя броски.</p> <p>2. Отработка бросков: бросок через бедро с захватом пояса</p> <p>3. Бросок через бедро с падением. Одной рукой захватить руку противника, другой – шею. Повернуть противника так, чтобы туловище его находилось поперек спины атакующего. Падая и вращаясь вокруг продольной оси, увлечь противника за собой, чтобы он выполнил своеобразный кувырок вперед через проводящего прием.</p>	<p>55 мин</p> <p>15 мин</p> <p>20 мин</p> <p>20 мин</p> <p>88 мин</p> <p>20 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Учебная схватка</p> <p>Учебная схватка, борцы меняются ролями.</p> <p>4 схватки по 5 минут</p> <p>Через 2-3</p>
--	---	---	--

	<p>В завершении броска борцы попадают в положение удержание сбоку.</p> <p>3. Техничко-тактическая подготовка (ТПП), в том числе:</p> <p>1. Борьба в партере</p> <p>2. Вольная схватка с форой. Одному из бойцов условно даётся фора 1-2 балла, а другой получает задание обязательно отыграть эту фору и выиграть схватку. Такая схватка вырабатывает умение выложиться в нужный момент.</p> <p>3. Учебные схватки на выполнение подножек. Один из борцов получает задание захватить разноименные руку и ногу противника и выполнить заднюю подножку, другой, не освобождаясь от захвата, защищается. Можно усложнить условия, разрешив атакуемому освободить захваченную ногу.</p> <p>4. Учебно-тренировочные схватки для совершенствования в удержании сбоку и уходе от него.</p> <p>5. Отработка личной техники в стойке и партере. Стойка 4*5 мин, Партер 3*5 минут, Броски из пртера 2*5 минут, Борьба в стойке «рандори» 10*1 минуте.</p> <p>6. Совершенствование техники бросков в стойке. Броски со стойки задняя подножка, спинка</p>	<p>10 мин</p> <p>20 мин</p> <p>18 мин</p>	<p>минуты борцы меняются ролями</p> <p>Борцы попеременно меняются ролями.</p> <p>Смена партнеров</p>
--	---	---	--

	со стойки, бедро, подхват, боковой переворот. Броски с партера спинка с колен, мельница. Бросок через голову с упором стопы в живот. Набрасывание в свободном режим, коронные броски.		
3. Заключительная часть	Уборка зала. Построение. Подведение итогов.	4 мин	Дисциплина.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивного занятия, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в учебно-тренировочных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить занимающихся осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по самбо и спортивные репортажи.

Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств. Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки занимающихся, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну нельзя исключить из содержания занятия без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП.

Развитие физических качеств у занимающихся в группах начальной подготовки происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет состав-30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с.

Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять 28 упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной и занятия или начале основной.

Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной массы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы.

При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха.

Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств. Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной.

Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки

В учебно-тренировочных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости -

стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Плавание. И другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера-преподавателя, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности):

Круговая занятие: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности):

Круговая занятие: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности):

Круговая занятые: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используют упражнения для развития общих физических качеств: Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности. Круговые тренировки различной направленности: Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности); Силовые возможности (работа максимальной мощности); Выносливость (работа большой мощности).

Специальная физическая подготовка

Всё многообразие средств обучения и занятий самбистов нашло свое отражение в системе упражнений. 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 занимающегося 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 урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают занятие рекреационные упражнения. На всем протяжении учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая занимающихся выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные упражнения самбиста

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения.

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

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.

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 в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекачивание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекачивание, выжимание, перекачивание, 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 одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться 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 в 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 ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, 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. Перекаты 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, хватом 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: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; 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); кувырок-полет. 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 занимающихся акробатическим прыжком.

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

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по 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, упираясь 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, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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

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

Упражнения 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 45 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 скорости 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, обо роняющийся), 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

Самбо характеризуется большим объёмом технико-тактических действий.

- Приёмы нападения.
- Броски – руками, ногами, туловищем.
- Сковывания – удержание, болевые.
- Удары – руками, ногами, туловищем.
- Приёмы защиты.
- Руками – контрудар, подставка, отбив, блок, захват.
- Ногами – уход, приседание, вставание, контрудар, подставка, отбив, блок, отжимание, выскользывание, сбивание.

-Туловищем – уклон, нырок, поворот, падение, подставка, отбив. Блок, сбивание, отжимание.

Классификация бросков

- Броски – руками, ногами, туловищем.

- Броски руками – выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног.

- Броски ногами – подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, подсады, ножницы, через голову.

- Броски туловищем – через бедро, через спину, через грудь.

Классификация болевых приёмов

- Болевые приёмы в самбо выполняются на руки и на ноги.

- Болевые приёмы на руки: рычаги (локтя, плеча – разрешённые правилами; кисти, пальцев – запрещённые), узлы (локтя, плеча), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Удержания

Удержания в самбо выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы.

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором - оборонительная). Принято выделять также контратакующую тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учёт и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1. Подавление – действия, имеющая целью создать или использовать превосходство над противником.

2. Маневрирование – передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки –

угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

Подавление – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создаёт и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психологической.

Подавление технической подготовленностью самбист выбирает в том случае, если приходит к выводу, что противник не может противопоставить его приёмам эффективную защиту. Подавление технической подготовленностью применяется не только для атаки, но и для защиты. Если самбист уверен в превосходстве своей техники защиты над техникой нападения противника, то он может позволить атаковать себя, защищается и переходит в контратаку.

Особого искусства требует тактическая подготовка, в результате которой в ходе схватки можно создать превосходство в технике. Так, утомляя противника, снижают эффективность его защиты и создают ситуацию, при которой легче применить запланированные технические действия. Подавление тактической подготовленностью избирается, когда имеется возможность навязать противнику свою тактику. Для этого нужно разгадать тактику противника и избрать такой курс действий, который не позволит ему реализовать его планы.

При подавлении тактической подготовленностью чаще всего применяют решительную атаку или постоянное нападение, которое не позволяет противнику мобилизоваться и перестроиться с защиты на нападение и реализовать свои тактические замыслы. Может быть выбрана и тактика обороны. В этом случае противника вынуждают атаковать так, как ему невыгодно. Тактика защиты никогда не поощрялась, но часто приносила успех.

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

Подавление выносливостью выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту.
2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать захватом позу сильным напряжением мышц; заставляют тратить много сил на подготовку приёмов (захват, сближение, передвижение и др.).
3. «Сбивают» дыхание, сдавливая грудную клетку (в положении лёжа) или предлагая очень высокий темп схватки.

4. Проводят приёмы, вызывающие утомление отдельных групп мышц: а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом режиме с предельным напряжением; б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровообращение определённой группы мышц.

Подавление ловкостью применяют в тех случаях, когда самбист может хорошо координировать свои движения в различных ситуациях схватки. Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав их на занятиях, умение действовать в самых разнообразных ситуациях. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректируя его усилия и направление движения.

Подавление гибкостью применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой. Для этого создают ситуации, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приёмов и защит) противника. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, а для защиты – увеличением дистанций. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т. п.), захватом (сковыванием).

Подавлением психологической подготовленностью избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Самбист, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление смелостью применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в поединке с занимающимся, хорошо владеющим болевыми приёмами, противник сдаётся, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приёма, а приём ещё не завершён. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление решительностью избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление настойчивостью применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если занимающийся не обладает настойчивостью, то он после

неудачи отказывается от задуманных действий и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными. Выбирая тактику подавления настойчивостью, нужно быть уверенным, что она принесёт успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление выдержкой избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть занимающегося, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает. Выдержка при атаке часто приводила самбистов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещённые действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление инициативностью применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным самбистам симпатизируют судьи и зрители. При прочих равных условиях им отдают предпочтение. Когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять инициативой, нужно владеть достаточным количеством приёмов, позволяющим действовать в незнакомой противнику ситуации.

Подавление моральным превосходством применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения.

Подавление авторитетом – разновидность морального подавления. Если противник уважает самбиста и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведёт схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет занимающегося, чем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьёзного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

Маскировка (путём угрозы и вызова) применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки. Разновидности

тактики маневрирования: изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности занимающихся.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

В работе с занимающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: 55 разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающегося, задач и направленности учебно-тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера-преподавателя, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность занимающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки занимающегося.

15. Учебно-тематический план по виду спорта «Самбо»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	120/180		
	История возникновения и развитие самбо	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие. Автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы РФ.

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, нравственных качеств и проч.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена Занимающихся при занятиях физической	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами, гигиенические требования к одежде и обуви для самбо.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Основные правила закаливания. Закаливания на занятиях физкультурой и
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Понятие самоконтроля при занятиях физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	14/20	май	Понятие о технических элементах самбо. Теоретические знания по

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта самбо.	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в соревнованиях по самбо.
	Режим дня и питание.	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	Оборудование и спортивный инвентарь	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международный

Режим дня и питание Занимающегося	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
Учет соревновательной деятельности. Самоанализ Занимающегося.	70/107	январь	Структура и содержание Дневника Занимающегося. Классификация спортивных
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники самбо.	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Значение рациональной техники в
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки Базовые волевые качества личности. Системные волевые
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по самбо	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для самбо, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Подготовка инвентаря к соревнованиям.
Правила вида спорта «Самбо»	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
Этап Совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Состояние современного спорта.	200	Сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нед отренированность	200	Октябрь	Понятие травматизма. Принципы спортивной подготовки. Синдром «перетренированности»
	Учет соревновательной деятельности. Самоанализ Занимающегося.	200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника Занимающегося. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной, соревновательной
	Психологическая подготовка.	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые и системные волевые качества личности. Классификация

Подготовка Занимающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство. Спортивные результаты.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование учебно- тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная занятые, психорегулирующие

V.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования», по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо», относятся:

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

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

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

Порядок приема в МАУ ДО «Спортивная школа «Дубна», зачисления, отчисления, перевода и осуществляется на основании локальных нормативных документов.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Перечень оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по самбо

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6,8,16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет нож	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные, 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 спортивных 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.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
37.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

	(красная и синяя)		ся								
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на Занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на Занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на Занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на Занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на Занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Накладки на голени для самбо (красная и синяя)	комплект	на Занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на Занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	На Занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Реализация программ спортивной подготовки в области физической культуры и спорта обеспечивается специалистами, имеющими Среднее профессиональное образование - программы

подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя. 1

18.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участие в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение Занимающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение Занимающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий

- медицинское обеспечение Занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список литературных источников

1. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Бурлаков, А. Х. Талибов, В. А. Морозов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - 158 с.
2. Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / Ф. Х. Зекрин, В. В. Зебзеев, Н. А. Федяев; М-во спорта Рос. Федерации; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский: Изд-во ЧГИФКа, 2013. - 106 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 104-106. - ISBN 978-54367-0087-8 : 140 р.
3. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Текст]: учебно- методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2014. - 175 с.
4. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012г.
5. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ,2005. - С.182-186.
6. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зацiorский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо. Приказ Министерства спорта РФ № 1073 от 24.11.2022 г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 71495 от 13.12.2022г.
8. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо», Приказ Минспорта России №1245 от14.12.2022г.
9. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022г. №634 “Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки”

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта России - www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru/>
3. Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org/>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>
5. Сайт ФДР –[http:// www.sambo.ru/](http://www.sambo.ru/) (Федерация самбо России)
6. Сайт FIAS - [http:// www.sambo-fias.org/](http://www.sambo-fias.org/) (Международная (интернациональная) федерация самбо)