

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»
города Шарыпово



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово
С.Н. Чечкова

Приказ от 28.08.2023г. № 72

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
(Приказ Министерства спорта России от 24.11.2022 №1073)

Сроки реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Рекомендована к реализации
решением Педагогического совета
МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово

Протокол № 1 от 28.08.2023г.

город Шарыпово, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	4
I	Общие положения	6
II	Характеристика программы	10
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2.	Объем Программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	10
2.4.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.5.	Воспитательная работа	12
2.6.	Календарный план воспитательной работы	15
2.7.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	27
3.2.	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	28
3.3.	Методика контроля спортсменов	34
3.4.	Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «самбо» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)	38
3.5.	Текущий контроль учебно-тренировочного процесса	41
3.6.	Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств	43
IV	Рабочая программа по виду спорта «самбо»	43
V	Организация учебно-тренировочного процесса	44
5.1.	Годовой учебно-тренировочный план	44
5.2.	Планирование учебно-тренировочного процесса	45
5.3.	Физическая подготовка самбиста	48
5.4.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	53
5.5.	Примерные планы-графики прохождения учебного материала по годам и этапам обучения	57
5.6.	Примерная направленность недельных микроциклов	68

	в группах учебно-тренировочного этапа	
5.7.	Требования по физической, технической и спортивной подготовке	70
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки	70
6.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»	70
6.2.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	71
6.3.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
6.4.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	74
	Приложения	
1.	Модель построения многолетней спортивной подготовки	76
2.	Система упражнений юных самбистов	79
3.	Классификация и описание игр для учебно-тренировочных занятий борцов	90
4.	Учебно-тренировочные задания	99
5.	Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе борцов самбо	102
	Перечень информационного обеспечения Программы	104

Введение

Самбо (самозащита без оружия) – неолимпийский вид спорта, вид единоборств представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство – добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым.

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Многие считают, что самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры.

На протяжении своего существования самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» Спиридонов В. А. начинает развивать прикладную дисциплину – самозащита. В «Динамо» происходило изучение различных боевых искусств и национальных видов борьбы народов мира. Данное направление было закрытым и предназначалось для подготовки спецподразделений.

Развитием спортивного самбо начинает заниматься выпускник института дзюдо «Кодокан» и обладатель второго дана Ощепков В. С. В это время он преподаёт дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, но постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается совершенствованием техник самозащиты, формируя основы нового боевого вида спорта.

Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова. Большой вклад в развитие и распространение системы самозащиты без оружия внесли Харлампиев А.А. (один из учеников Ощепкова) и Чумаков Е.М.

Днем рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Именно в этот день вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению» видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее ставшая Федерацией самбо.

В 1939 году прошёл первый чемпионат страны по новому виду спорта, в 50-ые начинают проводиться международные соревнования.

В 1966 году самбо официально признается международным видом спорта. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году – первый чемпионат мира. В последующие годы регулярно проводятся

чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах.

Сегодня самбо представлено двумя направлениями: спортивным и боевым.

Код вида спорта в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

Наименование вида спорта – **«САМБО»**

Номер-код вида спорта – **079 000 1 5 1 1 Я**

Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины
весовая категория 26 кг	079 061 1 8 1 1 Д	весовая категория 65+ кг	079 025 1 8 1 1 Н
весовая категория 29 кг	079 062 1 8 1 1 Д	весовая категория 66 кг	079 026 1 8 1 1 Ю
весовая категория 31 кг	079 063 1 8 1 1 Ю	весовая категория 68 кг	079 027 1 8 1 1 Я
весовая категория 34 кг	079 001 1 8 1 1 Н	весовая категория 70 кг	079 028 1 8 1 1 Н
весовая категория 35 кг	079 002 1 8 1 1 Ю	весовая категория 70+ кг	079 029 1 8 1 1 Д
весовая категория 37 кг	079 003 1 8 1 1 Д	весовая категория 71 кг	079 030 1 8 1 1 А
весовая категория 38 кг	079 004 1 8 1 1 Н	весовая категория 71+ кг	079 031 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	079 005 1 8 1 1 Д	весовая категория 72 кг	079 032 1 8 1 1 С
весовая категория 41 кг	079 006 1 8 1 1 Д	весовая категория 72+ кг	079 068 1 8 1 1 Д
весовая категория 42 кг	079 007 1 8 1 1 Ю	весовая категория 74 кг	079 033 1 8 1 1 А
весовая категория 43 кг	079 008 1 8 1 1 Д	весовая категория 75 кг	079 034 1 8 1 1 Н
весовая категория 44 кг	079 009 1 8 1 1 Д	весовая категория 75+ кг	079 035 1 8 1 1 Д
весовая категория 46 кг	079 010 1 8 1 1 Ю	весовая категория 78 кг	079 036 1 8 1 1 Ю
весовая категория 47 кг	079 011 1 8 1 1 Д	весовая категория 79 кг	079 069 1 8 1 1 А
весовая категория 48 кг	079 012 1 8 1 1 С	весовая категория 80 кг	079 037 1 8 1 1 Б
весовая категория 49 кг	079 065 1 8 1 1 Ю	весовая категория 80+ кг	079 038 1 8 1 1 Б
весовая категория 50 кг	079 013 1 8 1 1 С	весовая категория 81 кг	079 039 1 8 1 1 Ю
весовая категория 51 кг	079 014 1 8 1 1 Д	весовая категория 82 кг	079 040 1 8 1 1 А
весовая категория 52 кг	079 015 1 8 1 1 Я	весовая категория 84 кг	079 041 1 8 1 1 Ю

весовая категория 53 кг	079 066 1 8 1 1 А	весовая категория 84+ кг	079 042 1 8 1 1 Ю
весовая категория 54 кг	079 016 1 8 1 1 С	весовая категория 87 кг	079 043 1 8 1 1 Ю
весовая категория 55 кг	079 017 1 8 1 1 Н	весовая категория 87+ кг	079 044 1 8 1 1 Ю
весовая категория 55+ кг	079 064 1 8 1 1 Д	весовая категория 88 кг	079 070 1 8 1 1 А
весовая категория 56 кг	079 018 1 8 1 1 С	весовая категория 88+ кг	079 071 1 8 1 1 Ю
весовая категория 57 кг	079 019 1 8 1 1 А	весовая категория 90 кг	079 045 1 8 1 1 А
весовая категория 58 кг	079 067 1 8 1 1 А	весовая категория 98 кг	079 072 1 8 1 1 А
весовая категория 59 кг	079 020 1 8 1 1 С	весовая категория 98+ кг	079 073 1 8 1 1 А
весовая категория 60 кг	079 021 1 8 1 1 С	весовая категория 100 кг	079 046 1 8 1 1 А
весовая категория 62 кг	079 022 1 8 1 1 А	весовая категория 100+ кг	079 047 1 8 1 1 А
весовая категория 64 кг	079 023 1 8 1 1 Я	командные соревнования	079 048 1 8 1 1 Я
весовая категория 65 кг	079 024 1 8 1 1 С	абсолютная категория	079 049 1 8 1 1 А

I. Общие положения

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

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) – международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы).

Что привлекает в занятиях самбо?

Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем.

Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку.

В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного

противника.

Актуальность:

Формирование спортивной мотивации помогает провести отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо. В ходе обучения и приобретения опыта достигается стабильность выступлений на официальных соревнованиях, укрепляется здоровье спортсменов, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на краевых, региональных и всероссийских официальных соревнованиях.

Ключевые компетенции обучающихся формируются через различные формы организации учебно-тренировочного процесса: учебно-тренировочные занятия (УТЗ), физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Новизна программы состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности. В процессе обучения у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобретают привычку заниматься физической культурой; умственная нагрузка компенсируется физической.

Занятия борьбой воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации на выбор военных и спортивных специальностей.

Таким образом, обучающиеся будут активнее приобщаться к здоровому образу жизни и правильному питанию, укреплять свое здоровье.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной жизни, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития самбо. Существенное значение имеет разработка аргументированных положений по содержанию и реализации многолетнего учебно-тренировочного процесса в рамках многолетней подготовки юных борцов.

Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику самбо программы подготовки юных борцов и педагогического контроля динамики физической и технической подготовленности в соответствии с этапом и годом подготовки, методики и

процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям.

Цели программы – создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок; на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.

Программа предназначена для подготовки самбистов на этапах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТГ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп обучающихся при занятиях спортивным самбо и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд Красноярского края, России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Результатом реализации Программы является:

• **На этапе НП:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

На этапе НП осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в УТГ.

Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых юных спортсменов на основе морфологических

критериев и двигательной одаренности.

- **На этапе спортивной специализации (УТЭ):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники борьбы;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

- **На этапе ССМ:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на краевых и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основными задачами подготовки являются:

- повышение общего функционального состояния организма;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

- **На этапе ВСМ:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд края, страны;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными задачами подготовки являются:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.

- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
- сохранение здоровья.

II. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение 1 к ФССП):

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

* Организация самостоятельно определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом ФССП (п. 4.3. Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

2.2. Объем Программы (Приложение 2 к ФССП):

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5/6	6/8	8/12	12/16	18/22	22/32
Общее количество часов в год	234/312	312/416	416/624	624/832	936/1144	1144/1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы (Приложение 3, 4 к ФССП):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные;
- иные формы обучения: спарринги, «день борьбы»;
- учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

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

- соревнования (объем соревновательной деятельности):

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						ЭССМ	ЭВСМ
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)				
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет			
Контрольные	1	1	2	3	3	3	1	
Отборочные	–	1	1	1	2	2	–	
Основные	–	1	1	1	1	1	–	

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение 5 к ФССП):

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

2.5. Воспитательная работа

2.5.1. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей:

- а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;
- б) подготовкой профессионального спортсмена способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим, главная цель воспитания заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу, краю, стране.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и

статус организаторов воспитательного процесса.

2.5.2. Принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов занимающихся;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

2.5.3. Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

2.5.4. Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

2.5.5. Примерный перечень форм воспитательной работы:

- 1) индивидуальные и коллективные беседы;
- 2) информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране и, в частности, в спорте;
- 3) проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно являться содействие успешной подготовке к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- 4) празднование Дня защитников Отечества, Дня Победы, посещение воинских частей, общественно-политических организаций;
- 5) показательные выступления юных спортсменов перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- б) квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

На этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не

на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне — в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Систематические учебно-тренировочные занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

2.6. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление плана учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни на уровне школы; - участие в городских, краевых и всероссийских акциях физкультурно-спортивной направленности; - проведение соревнований школьного и городского уровней под лозунгом «Мы – за здоровый образ жизни!», приуроченных к датам: <ul style="list-style-type: none"> - Всемирный день трезвости (октябрь) - Международный день отказа от курения (ноябрь) - Всемирный день здоровья (апрель) - Всемирный день без табака (май) и др. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</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 способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (при наличии возможности) и иные мероприятия с целью воспитания патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; уважения государственных символов (герб, флаг, гимн); готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе; спортивная культура поведения и этика болельщиков и спортсменов на соревнованиях	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Открытые учебно-тренировочные занятия, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	В течение года

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ, организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

План-график проведения антидопинговых мероприятий

Этап	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс по ценностям чистого спорта на сайте РУСАДА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены 9-13 лет	Январь-февраль
	Родительский урок (на оф. сайте учреждения)	Презентация для родителей «Если Ваш ребёнок – спортсмен»	Ответственный за работу сайта	Март
	Беседа	«Последствия допинга для здоровья»	Тренеры-преподаватели,	Май
	«Весёлые старты»	«Честная игра» (для групп НП-1, 2)	Тренеры-преподаватели, Инструктор-методист	Ноябрь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс и тестирование с получением СЕРТИФИКАТА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены от 14 лет и ст.	Январь-февраль
	Теоретическое занятие	«Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Инструктор-методист	Март
	Родительский урок (на оф. сайте учреждения)	Презентация для родителей «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсмена»	Ответственный за работу сайта	Апрель
	Экзамен/тестирование	Экзамен по теоретической подготовке с включением вопросов по антидопингу	Инструктор-методист	Апрель-май
	Распространение памяток и листовок (среди занимающихся, в спортивных залах,	«Антидопинг: важные факты и основные моменты»	Инструктор-методист Ответственный	Октябрь

	на оф. сайте СШОР и группе ВК)		за работу сайта	
	Внутришкольные соревнования по видам единоборств	Проведение соревнований школьного уровня под девизом «Я – за честный спорт!»	В соответствии с Положением	В соответствии с календарным планом
Этап ССМ и ВСМ	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс и тестирование с получением СЕРТИФИКАТА	Тренеры-преподаватели, Спортсмены от 14 лет и ст.	Январь-февраль
	Видео-урок	«Наказания за нарушение антидопинговых правил»	Инструктор-методист	Сентябрь
	Вебинары/семинары	Участие в вебинарах/семинарах по вопросам антидопинговых требований и правил	Спортсмен	1 раз в год

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила борьбы самбо, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных специалистов в системе организаций, осуществляющих спортивную подготовку, необходимо готовить новые кадры в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части);
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем

проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в судействе спортивных мероприятий в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания (судья по спорту).

Спортсмены этапа высшего спортивного мастерства 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 спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Далее для каждого года обучения, начиная с тренировочного этапа приводятся требования к уровню подготовленности в инструкторской и судейской практике.

По общей и специальной физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По технико-тактической подготовке:

Знать и уметь выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

По психологической подготовке:

Уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке:

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По инструкторской и судейской практике:

Уметь составлять комплексы общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера-преподавателя.

Уметь обучать пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участвовать в судействе учебно-тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера-преподавателя.

ПЛАН инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в УТ-группах до 2-х лет обучения:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях типа «день борьбы»

Инструкторская и судейская практика в УТ-группах свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
- Составление комплексов упражнений по ОФП и проведение ТЗ.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по самбо.

Инструкторская и судейская практика на этапе ССМ:

- Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
- Составление конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях.
- Выполнение обязанностей секунданта и помощника секретаря на соревнованиях по самбо.

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

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

2.9.1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Педагогические средства восстановления – это управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2.9.2. Медико-биологические средства восстановления.

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

2.9.3. Психологические методы восстановления.

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

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными

процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма 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 глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

2.9.4. Варианты комплексного применения средств восстановления физической работоспособности с учетом направленности тренировочных нагрузок

№ п/п	Направленность работы		Содержание восстановительных мероприятий		
	прошедшей	предстоящей	Во время занятия	Непосредственно после занятия	Вечером
1	Аэробная	Аэробная	-	1. Душ + солевая ванна + белково - углеводный коктейль + метионин	На спину - аппликатор: 20-60 минут
			-	2. Сауна (1-2 захода) + УФО	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
2	Аэробная	Аэробно-анаэробная	-	3. Душ + щелочная ванна + аэроионизация	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
			-	4. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация
3	Аэробная	Анаэробная	-	5. Теплый гигиенический душ + белково-углеводный коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет) + самомассаж со спортивным кремом
			-	6. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация + аппликатор
4	Аэробная	Гибкость (пассивные упражнения)	-	7. Сауна (1-2 захода) + самомассаж со спортивным кремом или растиркой + белково-углеводный коктейль + метионин	Аэроионизация
			-	8. Душ + плавание в бассейне с теплой водой	Самомассаж
5	Смешанная аэробно-анаэробная	Аэробная	-	9. Душ + белково-углеводный коктейль + метионин	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет, портативная баня) + самомассаж со спортивным кремом
6	Смешанная аэробно-анаэробная	Смешанная аэробно-анаэробная	-	10. Душ + плавание в бассейне с теплой водой + белково - углеводный коктейль	Локальное прогревание мышц (соллюкс, синий свет, портативная баня) + самомассаж со спортивным кремом
			-	11. Душ + белково-углеводный коктейль	Иппликатор (на спину или на наиболее утомленные мышцы)
7	Анаэробная гликолитическая	Смешанная аэробно-анаэробная	Растирание и встряхивание нагружаемых мышечных групп между упражнениями и их сериями	12. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + УФО	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц

			-	13. Теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + горячий душ + белково-углеводный коктейль	Аэроионизация + самомассаж
8	Анаэробная гликолитическая	Аэробная	-	14. Сауна (1-2 захода) + контрастный душ (или контрастные ванны)	Аэроионизация + самомассаж
			-	15. Душ + хвойная ванна + белково-углеводный коктейль	Аэроионизация + самомассаж
9	Скоростно-силовая	Аэробная	Растирание, встряхивание и растягивание работающих групп мышц между упражнениями и сериями упражнений	16. Душ + хвойная ванна + белково-углеводный коктейль + локальный самомассаж со спортивным кремом	Аэроионизация
			-	17. Сауна (1-2 захода) + контрастные ванны + локальный самомассаж	Аэроионизация
10	Скоростно-силовая	Силовая	Растирание наиболее нагружаемых мышечных групп спортивным кремом или растиркой перед разминкой; растирание и встряхивание мышц, их растягивание между выполнением упражнений и серий упражнений	18. Душ + плавание в бассейне с теплой водой + горячий душ + белковый коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных мышечных групп (соллюкс, синий свет) + самомассаж со спортивным кремом или с растиркой
			-	19. Сауна (1-2 захода) + контрастный душ (или контрастные ванны) + белковый коктейль	Самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			-	20. Контрастный душ + белковый коктейль	Ипплкатор на спину или на наиболее утомленные мышцы
11	Скоростно-силовая	Анаэробная гликолитическая	-	21. Контрастный душ + белково-углеводный коктейль + УФО	Аэроионизация + самомассаж со спортивным кремом или с растиркой наиболее утомленных групп мышц
			-	22. Теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + теплый душ + белково-углеводный коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных групп мышц (соллюкс, синий свет, портативная баня)+ самомассаж + компресс с мазью
12	Силовая	Силовая	-	23. Контрастный душ + белковый коктейль	Локальное прогревание наиболее утомленных групп мышц + самомассаж + компресс с мазью

			-	24. Растягивание наиболее утомленных групп мышц, их растирание и встряхивание + теплый душ + плавание в бассейне с теплой водой + белковый коктейль	Компресс на наиболее утомленные группы мышц
13	Любая	Отдых	-	25. Парная баня с веником + контрастные ванны (или душ)	Аэроионизация

III. Система контроля

Система контроля представляет собой комплекс мероприятий, который регламентирует перевод обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки на основе выполнения требований Программы на каждом этапе.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности – комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время	3
Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений	3
Вестибулярная устойчивость – способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата	3
Выносливость – способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности	3
Гибкость – морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена	2
Координационные способности – совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающая успешность управления двигательными действиями и их регуляции	2
Телосложение – это пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей	1

3 – значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Выделяют четыре основные формы контроля:

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годового цикла. Поэтапный контроль проводится несколько раз в год в конце этапа или периода подготовки. Служит для оценки уровня развития отдельных физических качеств спортсмена и степени его функциональной готовности к

соревнованиям. Поэтапный контроль фиксирует изменения после целенаправленного развития определенных качеств или качества соревновательной деятельности в промежутке соревнований (спортивный результат).

Текущий контроль позволяет оценивать повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Текущий контроль проводится для контроля процессов утомления и восстановления между тренировочными занятиями. Включает в себя заполнение спортсменом дневника тренировок (самоконтроль), оценку готовности спортсмена к тренировке тренером. Определение медикобиологических показателей состояния отдельных систем организма. Также сюда входит оценка результатов контрольных соревнований и их соотношение с динамикой применяемых нагрузок, уровень развития техники и тактики спортсмена.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия.

Оперативный контроль – контроль за оперативным состоянием спортсмена, за готовностью к выполнению очередной попытки, упражнения, схватки, боя. Фиксирует качество выполнения физических нагрузок, где величина нагрузки и характер отдыха являются педагогическим критерием, т.е. воздействие нагрузок на отдельные системы организма контролируется врачом или другим специалистом. В оперативном контроле оценивается также качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

В целом контроль служит для оценки качества тренировочного процесса и фиксируют состояние спортсмена, на котором сказывается влияние различных по длительности тренировочных и соревновательных воздействий. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации (п. 3.4.). По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях

определяются в соответствии с правилами вида спорта «самбо» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида «самбо»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «самбо»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске лиц к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные и главные соревнования. На различных этапах и годах спортивной подготовки в борьбе самбо к показателям соревновательной деятельности предъявляются различные требования, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Участие спортсменов в соревнованиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МО и Организации.

Нацеленность соревнований и подготовки к ним на этапах подготовки

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результаты соревнований	Направленность подготовки
Начальная	Выявление исходного уровня спортивных результатов	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышение спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических качеств, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических качеств, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Достижение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на учебно-тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Далее количество соревнований на этапах увеличивается.

Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	ЭНП			УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	3	3	1
Отборочные	–	1	1	1	2	2	–
Основные	–	1	1	1	1	1	–

Правила соревнований:

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- юноши, девушки 11-12 лет
- юноши, девушки 12-14 лет
- юноши, девушки 14-16 лет
- юноши, девушки 16-18 лет
- юниоры, юниорки 18-20 лет

Продолжительность схватки (предварительные поединки и встречи за медали) устанавливается:

- для юношей и девушек (14 - 16 лет, 16 - 18 лет) – 4 минуты;
- для юношей и девушек (11 - 12 лет, 12 - 14 лет) – 3 минуты.

Продолжительность утешительных поединков составляет 3 минуты.

Отсчет времени в схватке начинается по первому свистку арбитра. Время перерывов не включается в чистое (фактическое) время схватки.

В течение схватки спортсмены не имеют права выходить за границу ковра без разрешения арбитра.

По решению арбитра спортсмен может покинуть ковер для замены формы при обязательном сопровождении бокового судьи.

На оказание медицинской помощи в ходе одной схватки, спортсмену предоставляется в сумме не более 2 минут.

Отдых между схватками должен быть не менее 10 минут для юниоров

и юниорок, и не менее 15 минут для юношей и девушек.

В самбо разрешается проводить атакующие и защитные действия в определенных положениях спортсменов: броски, болевые приемы, удержания и защиты от них.

Положения спортсменов

1. **Стоя** – положение, при котором спортсмен касается ковра только ступнями ног (стоит на ногах, на ноге).

2. **Лежа** – положение, при котором спортсмен касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног.

3. **«на спине»** – положение, при котором спортсмен касается ковра обеими лопатками (или без остановки перекачивается по спине); перекат – падение спортсмена с последовательным и непрерывным касанием ковра сегментов его туловища в результате активного вращательного действия соперника без фиксации (без визуальной паузы) в одном из положений «лёжа» – на боку, на животе или груди, на ягодицах, на плече;

4. **«мост»** – положение, при котором спортсмен находится спиной к коврику и касается его только головой и ступнями;

5. **«на боку»** – положение, при котором спина спортсмена на уровне лопаток, образует по отношению к коврику угол до 90 градусов;

6. **«полумост»** – положение, при котором спортсмен находится спиной к коврику и касается его только головой и одной ступней (или плечом и стопами (или стопой));

7. **«на груди» и «на животе»** – положение, при котором спортсмен касается ковра грудью или животом, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к коврику угол более 90 градусов;

8. **«на ягодицах» или «на пояснице»** – положение, при котором спортсмен касается ковра одной (двумя) ягодицами или поясницей;

9. **«на плече»** – положение, при котором спортсмен касается ковра плечевым суставом или плечом, прижатым к туловищу.

10. **Поединок в стойке** – противодействие спортсменов в положении «стоя».

11. **Поединок лежа** – противодействие спортсменов в положении «лёжа»

Броски

1. Броском считается техническое действие спортсмена в результате которого противник теряет равновесие и падает на ковер, касаясь его поверхности какой-либо частью тела, кроме ступней ног, т.е. оказывается в одном из положений «лежа».

Контрбросок – активное ответное действие атакуемого, в результате перехвата инициативы, с остановкой атаки соперника и (или) изменением направления его падения. Если защищающийся при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего. За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он сам падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину,

баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются.

2. Оцениваются только броски, которые проводит спортсмен, находящийся до броска (до начала падения противника) в положении «стоя», атакуемый при этом, может находиться в положении «лежа».

3. Считается, что бросок выполнен без падения, если атакующий во время броска (от его начала и до момента завершения) сохраняет свое положение «стоя».

4. Бросок считается выполненным с падением, если в процессе проведения броска атакующий переходит в одно из положений «лежа» или опирается на лежащего противника с целью сохранить равновесие (рукой или ногой).

5. Любые переворачивания в положении «лежа» не оцениваются. Переворачивание – тактическое действие (переворот, вращение) в положении лёжа, направленное на создание условий для успешной реализации техники болевого приёма или удержания.

6. Оценка технических действий спортсмена, находящегося в положении стоя, который полностью отрывает соперника, находящегося в положении лежа, от ковра и осуществляет вращение вокруг продольной или поперечной осей (или комбинированного вращения) оценивается аналогично техническим действиям, выполненным из положения «стоя».

7. Оценка технических действий спортсмена, находящегося в положении стоя, который атакует соперника, находящегося в положении лёжа, оценивается в половину оценки технических действий, выполненным из положения стоя.

Болевые приемы

1. Болевым приемом считается фиксация рук или ног противника (руками или ногами) в положении «лежа», которая позволяет провести действие: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), сдавливание сухожилий или мышц (ущемление) и вынуждает противника признать себя побежденным. Началом болевого приема считается момент схватки, когда атакующий фиксирует конечность противника с целью вызвать у него болевое ощущение. На проведение болевого приема отводится 1 минута.

2. Болевые приемы в схватке разрешается начинать проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении «лежа», атакующий может находиться в положении «стоя».

3. Проведение болевого приема на ногу должно быть прекращено, как только атакуемый переходит в положение «стоя».

4. Проведение болевого приёма на руку должно быть прекращено, как только оба спортсмена оказываются в положении стоя (полный отрыв соперника от ковра).

5. Если болевой приём фиксируется в конце встречи, то его проведение должно быть прекращено одновременно с сигналом об окончании схватки (гонг).

6. Болевой приём засчитывается как чистая победа, если в ходе его выполнения атакуемый подал сигнал о сдаче:

- сигнал о сдаче подаётся громким возгласом и (или) многократным хлопком рукой или ногой по ковру, по своему телу или телу соперника;
- любой возглас участника, взятого на болевой приём, рассматривается как сигнал о сдаче.

7. Прерывание схватки по просьбе атакуемого, находящегося на болевом, если это не вызвано нарушением Правил со стороны атакующего – расценивается как сигнал о сдаче.

8. Для спортсменов, не имеющих спортивных или юношеских разрядов болевой прием засчитывается при положении «прямая рука» (не дожидаясь сигнала о сдаче).

Удержание

1. Удержанием считается прием, с помощью которого спортсмен в течение определенного времени вынуждает противника лежать спиной к ковру, а сам прижимается сверху туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к туловищу). Туловище – центральная в анатомическом отношении часть тела не включающая голову с шеей и конечности.

2. Отсчет времени удержания начинается с того момента, когда атакующий прижался своим туловищем к туловищу противника и фиксирует его в положении «на лопатках». На проведение удержания отводится 20 секунд.

3. Удержание прекращается:

- если спортсмен, которого удерживают, переходит в положение «на груди», «на животе» или «на ягодицах» (но не «на поясице»), при котором угол между его спиной на уровне лопаток и плоскостью ковра станет больше 90 градусов;

- если атакуемый отжимает атакующего от себя;

- если атакующий переходит к проведению болевого приема;

- если во время проведения удержания спортсмены оказались в положении «вне ковра»;

- окончание времени встречи.

4. Удержание засчитывается как чистая победа, если в ходе его выполнения удерживаемый подал сигнал о сдаче.

5. Прерывание схватки по просьбе атакуемого, находящегося на удержании, если это не вызвано нарушением Правил со стороны атакующего – расценивается как сигнал о сдаче.

6. Удержания оцениваются в 4 балла (20 секунд) и 2 балла (от 10 до 19 секунд).

7. Удержания, выполненные в ходе одной схватки, не могут быть в сумме оценены более чем в 4 балла.

8. В ходе одной схватки может быть выполнено не более двух оценённых удержаний при условии, когда первое удержание было неполным (оценка 2 балла), а второе удержание было оценено в 4 балла, то оценка за предыдущее аннулируется (зачёркивается в протоколе хода встреч).

Оценка приемов

1. Приёмы атакующего, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Оценка броска зависит от:

- без падения или с падением проводил бросок атакующий;
- на какую часть тела упал в результате броска атакуемый.

2. Четыре балла присуждаются:

а) за бросок без падения, при котором противник упал на бок или в положение «полумост»;

б) за бросок с падением, при котором противник упал на спину или в положение «мост»;

в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся в положении лёжа, упал на спину или в положение «мост»;

г) за удержание в течение 20 секунд.

3. Два балла присуждаются:

а) за бросок без падения, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;

б) за бросок с падением, при котором противник упал на бок или в положение «полумост»;

в) за бросок с падением, при котором противник, находящийся в положении лёжа, упал на спину или в положение «мост»;

г) за бросок без падения, при котором противник, находящийся в положении лёжа, упал на бок или в положение «полумост»;

д) за неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд.

4. Один балл присуждается:

а) за бросок с падением, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицу (ы), поясницу или плечо;

б) за бросок без падения, при котором противник, находящийся в положении лёжа, упал на грудь, живот, ягодицу (ы), поясницу или плечо;

в) за второе и третье предупреждение, объявленное противнику.

5. За неудавшийся бросок атакующего с падением, в процессе выполнения которого он сам падает на ягодицы, грудь, живот, поясницу, бок или спину, баллы его противнику, если он не контратаковал, не присуждаются. Если защищающийся при своей контратаке не смог изменить характер и направление падения атакующего и сам упал в направлении его броска, то выполненным считается бросок атакующего.

6. В ходе схватки, оценка технических действий спортсменов определяется большинством голосов судейской тройки.

3.3. Методика контроля спортсменов

3.3.1. Для проведения контроля используются следующие методы:

- педагогический (тренер-преподаватель);
- психологический (психолог);
- медицинские (оценка состояния здоровья – врач);
- физиологические (оценка при помощи специальных приборов – биолог).

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена, показатели телосложения, степень тренированности, уровень подготовленности.

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

Этап начальной подготовки.

Контроль на ЭНП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем и проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Учебно-тренировочный этап.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности борцов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные

или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла, и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

3.3.2. Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы по годам и этапам обучения представлены в п. 3.4.).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный поединок с выполнением заданий и установок тренера-преподавателя.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня; ведение дневника самоконтроля; выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.3.3. Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «самбо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «самбо».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на краевых, региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Красноярского края и РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3.4. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки).

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся самбо на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности самбистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Текущая аттестация

позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «самбо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «самбо» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации юных спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «самбо» и включают:

3.4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» (приложение 6 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2, 3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0

1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из полож. стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

3.4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» (приложение 7 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

3. Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – 3юн, 2юн, 1юн
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – Шсп, Псп, Исп

3.4.3. 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» (приложение 8 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо» (приложение 9 к ФССП):

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

3.5. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить, на всех учебно-тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов

измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии па руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом количества ударов в минуту.

При анализе учебно-тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100 – 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
178 – 200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного учебно-тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	ударов за 10 сек	ударов за 1 мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Субмаксимальная	29 – 26	174 – 156
Большая	25 – 22	150 – 132
Умеренная	21 – 18	126 – 108

Для оценки адаптации спортсменов к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с., с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3)-200]/10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице:

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–4
Очень плохо	15–17
Критическое	18 более

3.6. Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+
Длина тела				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Силовые качества					+	+		+	+	
Скоростные качества	+	+	+							
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+						+	+	+	
Скоростная выносливость										+
Анаэробные возможности		+	+	+			+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+				

IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Модель построения многолетней спортивной подготовки – Приложение 1.

V. Организация учебно-тренировочного процесса

5.1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		6	6/8	10/12/14	16/16	18/20/22	22
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							

		2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	178	178/240	220/200/200	180/180	180/160/150	
2.	Специальная физическая подготовка	60	60/70	108/170/190	230/230	290/300/330	
3.	Технико-тактическая подготовка	60	60/90	130/176/240	320/320	350/350/390	
4.	Теоретическая подготовка	5	5/6	12/16/24	20/20	20/20/30	
5.	Психологическая подготовка	-	-	10/16/20	24/24	24/40/54	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5/6	10/10/12	12/12	12/20/20	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4/8/12	16/16	20/40/50	
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10/12/14	14/14	14/30/30	
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4/4	6/6/6	6/6	6/20/30	
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	10/10/10	10/10	20/60/60	
Общее количество часов в год		312	312/416	520/624/728	832/832	832/1040/1144	

5.2. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Годичный цикл УТЗ делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки самбистов подразделяется на три периода: *подготовительный* (период приобретения спортивной формы), *соревновательный* (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), *переходный* (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, календаря спортивно-массовых мероприятий.

Основа будущих успехов юных самбистов закладывается в *подготовительном периоде*. Совершенствование проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Важным фактором, характеризующим учебно-тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных УТЗ с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических

запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: **общеподготовительный и специально-подготовительный**. У начинающих спортсменов **общеподготовительный** этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы УТЗ специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к обучающимся (игровой, равномерный, переменный). Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность **специально-подготовительного этапа** подготовительного периода – непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений самбо. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель УТЗ в **соревновательном периоде** – поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных самбистов.

Для самбистов, проводивших напряженную тренировку и

принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёх-недельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание УТЗ в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки УТЗ. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода – анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

5.2.1. Учебно-тренировочный процесс на этапе НП

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

5.2.2. Учебно-тренировочный процесс на этапе спортивной специализации

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

5.2.3. Тренировочный процесс на этапе ССМ

Структура годового цикла на этапе ССМ сохраняется такой же, как и на учебно-тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этом этапе специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного самбиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику,

включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Годичный цикл подготовки юных спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

5.3. Физическая подготовка самбиста

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: *общую и специальную подготовку*.

Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

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

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

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

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

5.3.1. Программный материал для групп НП-1

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
8. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
10. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Выведение из равновесия рывком.
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
8. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
9. Бросок поворотом «через бедро».
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Самооборона.

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногами.

5.3.2. Программный материал для групп НП-2

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.

14. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
15. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка,
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
5. Зацеп стопой снаружи.
6. Выведение из равновесия рывком.
7. Выведение из равновесия толчком.
8. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
9. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
10. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
11. Бросок поворотом «через бедро».
12. Бросок через голову с упором стопой в живот.
13. Броски через голову с упором голени в живот.
14. Бросок подворотом через спину.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.

5.3.3. Программный материал для групп НП-3

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.
7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
10. Перевороты перекатом.
11. Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.
13. Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой прием на руку, узел локтя, рычаг плеча.
15. Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
16. Болевой приём на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.

4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски через голову с упором голени в живот.
18. Бросок подворотом через спину.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой прямого, сбоку, наотмашь.
3. Защита от ударов ногой.
4. Защита от ударов палкой.
5. Защита от ударов ножом.

5.3.4. Программный материал для групп УТГ-1, 2

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.

17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.

5.3.5. Программный материал для групп УТГ-3 – 5

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приёмы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приёмы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноимённую ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок обвивом.
11. Бросок переворотом.
12. Бросок через плечи (мельница).
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
15. Бросок захватом двух ног.
16. Бросок поворотом «через бедро».
17. Бросок через голову.
18. Броски прогибом..
19. Бросок подворотом через спину.
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.
6. Приемы задержания и конвоирования.

Система упражнений юных самбистов – Приложение 2.

Классификация и описание игр для учебно-тренировочных занятий борцов – Приложение 3.

Учебно-тренировочные задания – Приложение 4.

5.4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить борца осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих борцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия борцов в атаке и в защите, их перемещениях по ковру, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по спортивной борьбе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Борец, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных борцов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях самбо, его истории и предназначении. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём или комбинацию приёмов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Тематами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история самбо и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-

тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами учебно-тренировочных заданий и планами построения учебно-тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице:

Этап СП	Темы	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
ЭНП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения ≈ 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТЭ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание

	личностных качеств			волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обуча-ся	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ЭССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			
	≈ 1200			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	

	спорта			
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:			
	≈ 600			
ЭВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	64	64	64	64
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25
Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год	
		недели																	
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Количество тренировочных дней		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	198	10 200
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	8 320
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	1 880
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	7 200
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 392
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	64	2 600
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 392
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	1 260
ВСЕГО ЗА ГОД: 18 720 мин – 312ч.																			

5.5.2. План – график прохождения учебного материала для групп начальной подготовки 3 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
		недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	

1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

Показатель и вид подготовки		январь					февраль					март				апрель			
		недели																	
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	184	184	184	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	40	40	40	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	

Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год
		недели																
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																

Количество тренировочных часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	416	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																8		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	265	13 800
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	10 400
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	3 400
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	184	9 600
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 080
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	2 132
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	5 408
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																120	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	16	16	1 432
ВСЕГО ЗА ГОД: 24 960 мин – 416ч.																			

5.5.3. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 1 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58

теоретическая, психологическая и др.)																						
Показатель и вид подготовки		январь					февраль					март					апрель					
		недели																				
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																				
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																				
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																				
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80		
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70		
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135		
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																				
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58		
Показатель и вид подготовки		май					июнь					июль					август					Всего за год
		недели																				
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208	
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	520	
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																				
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																				
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																				
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	254	246	13 200			
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	174	166	9 040				
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	4 160		
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	255	14 280				
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	3 640				
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	3 640				

2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	115	7 000
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию															220	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	3 480
ВСЕГО ЗА ГОД: 31 200 мин – 520ч.																		

5.5.4. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 2 г.о.

Показатель и вид подготовки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
	недели																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней	Согласно календарному плану тренировок																	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировок																	
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Показатель и вид подготовки	январь				февраль				март				апрель					
	недели																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество тренировочных дней	Согласно календарному плану тренировок																	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировок																	
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																	
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230

1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80

Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год	
		недели																	
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Количество тренировочных дней		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	208
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																	
Количество тренировочных часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	624
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																20	
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																	
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																	
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	270	12 000	
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	120	5 220	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	150	6 780	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	360	20 760	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	160	10 360	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																500	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	4 160
ВСЕГО ЗА ГОД: 37 440 мин – 624ч.																			

5.5.5. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 3 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
		недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Количество тренировочных дней		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																		
Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																		
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																		
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																		
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Показатель и вид подготовки	январь					февраль					март					апрель				
	недели																			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Количество тренировочных занятий	Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
Количество соревнований	Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней	Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)	Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																		
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Показатель и вид подготовки		май				июнь				июль				август				Всего за год
		недели																
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Количество тренировочных дней		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	728
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	270	12 000
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	120	5 220
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	150	6 780
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	300	25 800
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	7 750
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	100	7 750
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	100	10 300
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	5 200
ВСЕГО ЗА ГОД: 43 680 мин – 728ч.																		

5.5.6. План – график прохождения учебного материала для учебно-тренировочных групп 4, 5 г.о.

Показатель и вид подготовки		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
		недели																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210
1.1.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160

2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

Показатель и вид подготовки		январь					февраль					март					апрель				
		недели																			
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																			
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																			
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																			
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																			
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210		
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100		
1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110		
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635		
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160		
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165		
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310		
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																			
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105		

Показатель и вид подготовки		май					июнь					июль					август					Всего за год
		недели																				
		37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Количество тренировочных дней		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
Количество тренировочных занятий		Согласно календарному плану тренировочных занятий																				
Количество тренировочных часов		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16			
Количество соревнований		Согласно календарному плану соревнований																				
Количество соревновательных дней		Согласно положению о соревновании																				
Количество соревн. стартов (поединков)		Согласно регламенту соревнования																				
1.	ОФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	210	90	10 800			
1.1	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	40	5 140			

1.2.	Атлетические упражнения (АУ)	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	50	5 660
2.	СФП - тренировочных занятий (мин), в том числе	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	635	615	33 000
2.1.	Специальные подготовительные упражнения (СПУ)	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	150	8 310
2.2.	Упражнения на снарядах (СН)	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	150	8 565
2.3.	Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	310	315	16 125
2.4.	Соревновательные упражнения (СУ)	Согласно плану подготовки к соревнованию																600	
3.	Виды подготовки (мин) не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая и др.)	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	5 460
ВСЕГО ЗА ГОД: 49 920 мин – 832ч.																			

5.6. Примерная направленность недельных микроциклов в группах учебно-тренировочного этапа

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, материально-технических условий, количества занимающихся и других факторов.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Этот период подразделяется на два этапа:

– этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по ковру. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

– этап специальной подготовки – продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Схемы недельных микроциклов для УТЭ ***Развивающий физический микроцикл (РФ)***

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники борьбы самбо, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в РФ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	64/36/-
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	100/-/-
Среда	ОФП/ СП/ СорП	45/30/25
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	100/-/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	48/42/10
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	100/-/- + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи РТ микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники борьбы самбо в условиях отработки и учебных схватках.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в РТ микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	40/44/16
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	22/64/14
Среда	ОФП/ СП/ СорП	35/51/14
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	33/67/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	25/50/25
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	100/-/- + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Процентное распределение времени тренировки
по средствам обучения и подготовки в К микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП/ СП/ СорП	15/73/12
Вторник	ОФП/ СП/ СорП	80/20/-

Среда	ОФП/ СП/ СорП	25/60/15
Четверг	ОФП/ СП/ СорП	40/60/-
Пятница	ОФП/ СП/ СорП	32/48/20
Суббота	ОФП/ СП/ СорП	76/-/24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

5.7. Требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Требования (ОФП, СФП, ТТП)	Разрядные требования	Дополнительные требования (ранг соревнований)
ЭНП	Выполнение нормативов ОФП	Юношеские разряды (не менее 3юн.)	ПШ, ПГ
УТЭ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивные разряды: III, II, I, КМС	ПКК, ПСФО, ВС, ПР
ЭССМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивный разряд КМС Спортивное звание МС	ВС, ЧР, МТ
ЭВСМ	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП	Спортивные звания: МС, МСМК	ВС, ЧР, МТ

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки

6.1. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» на этапе начальной подготовки, не допускается применение поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

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

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

уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

Организация должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2.1. Требования к кадровому составу:

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 10 к ФССП):

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20

30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 11 к ФССП):

Таблица 1

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

Таблица 2

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.3. К иным условиям реализации 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 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.

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;
- на этапе высшего 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 (обязательно), а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-

тренировочного процесса;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности (Инструкция по технике безопасности для обучающихся – Приложение 5).

Модель построения многолетней спортивной подготовки

№ п/п	Компоненты подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Спортсмены	Новички 10-12 лет, пригодные по состоянию здоровья и допущенные врачом	Спортсмены, выполнившие спортивный разряд, проявившие интерес к занятиям и выполняющие контрольно-нормативные требования	Спортсмены КМС и МС, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
2	Группы подготовки	Группы НП	УТГ	ССМ
3	Тренеры-преподаватели	Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки, формирования у обучающихся мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования УТЗ, хорошо знающие методику проведения групповых занятий	Специалисты высокой квалификации, владеющие технологией построения и программирования различных этапов УТП, методикой групповых и индивидуальных форм УТЗ
4	Технико-тактическая подготовка	Овладение базовыми элементами и приемами самбо	Овладение основными техническими элементами. Формирование основ тактики. Приобретение соревновательного опыта	Совершенствование индивидуальной техникой выполнения приемов. Приобретение опыта выступления на соревнованиях высокого уровня
5	Основные методы тренировок	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Индивидуально-Групповые учебно-тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
6	Формы организации УТП	УТЗ комплексной направленности	УТЗ комплексной направленности	Индивидуально-групповые учебно-тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
7	Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, мелкий инвентарь	Спортивный зал, Спец. оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, выезды на УТС и соревнования	Специальная организация тренировок, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования
8	Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным, систематич. занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований

		устойчивого интереса к УТЗ	овладения техникой и тактикой	сборной команды города, края, РФ
9	Основные задачи по видам подготовки: а) нравственное воспитание	Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к спорту. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	Воспитание гражданской и активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	Формирование черт «спортивного» характера, понимания значения спорта в укреплении мира и международной политике
	б) теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта самбо, его месте и значении в системе физического воспитания, о правилах соревнований	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в спорте, системе многолетней подготовки, методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки спортсменов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения
	в) специальная психологич. подготовка	Формирование мотивации к занятиям спортом, Воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям спортом, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование спец-ых психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
	г) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	ОФП и СФП на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально подготовит. упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и координационной выносливости	Индивидуализация ОФП и СФП с преимуществ. развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
10	Средства восстановления и закаливания	Восстановительные Мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обливание и	Тренировочные средства: прогулки, пеший туризм, плавание, игры. Физиотерапевтические средства: душ, баня, массаж, самомассаж	Тренировочные средства. Фармакологические средства. Физиотерапевтические средства и процедуры

		обтирание, солнечные ванны и др.		
11	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической и технико-тактической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
12	Система контроля: а) организация системы подготовки	Наполняемость групп, систематичность и посещаемость	Наполняемость и качество подбора групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок
	б) теоретическая подготовка	Знание теории и методики самбо		
	в) специальная психологич. подготовка	Владение обучающимися методами эмоциональной самонастройки на предстоящую деятельность. Проявление нравственных и волевых качеств в процессе УТЗ	Контроль психологической устойчивости, проявления положительных личностных качеств, направленность на диалогичность в отношениях с тренером-преподават., взаимоуважение	
	г) физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с требованиями программы для соответствующего этапа (года) подготовки и ФССП		
	д) технико-тактическая подготовка	Степень владения техникой базовых элементов. Выполнение нормативов юношеских разрядов	Качество выполнения соревновательных упражнений	Степень владения техникой. Использование ее в соревновательной деятельности
	е) соревноват. подготовка	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов	
13	Ожидаемые результаты	Гармоничное развитие обучающихся, овладение основами техники, выполнение контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой в условиях сбывающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП, выполнение разрядных требований Выход и закрепление в сборных командах города, края.	Повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд. Выполнение нормативов КМС и МС. Закрепление в сборных командах края, России. Выполнение нормативов МС, МСМК, ЗМС

Система упражнений юных самбистов

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.

Все упражнения решают в УТЗ определенные задачи:

- *в подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечнососудистой 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 тренировку* рекреационные упражнения.

На всем протяжении тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Общеподготовительные упражнения

- Строевые упражнения

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

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

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

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

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

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

- *Стретчинг*

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

- *Упражнения с партнером*

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

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

- *Упражнения с гирями*

Упражнения с гирями выполняются 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 перекатывание.

- *Упражнения в положении лежа на ковре:* на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, 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 коврику 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.).

Обще подготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекидывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля руками; перекиды 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.

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекидом; 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 прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

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

- Падение с опорой на руки

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

- Падение с опорой на 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 выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

- Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

- Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком

вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

- Падение с приземлением на голову

Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

- Падение с приземлением на туловище

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

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

- Падение на спину

Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

- 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, опираясь 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 ногами. 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
для техники (с мячом)**

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 метра сзади на уровне коленей.

**Специально-подготовительные упражнения
для тактики (с мячом)**

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.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста

- Схватки на технику, на тактику.

Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса.

Схватки с более сильным или слабым партнером.

Игровые схватки.

Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин).

Схватки со сменой партнеров.

Схватки с опережением.

Схватки на гибкость в определенном исходном положении.

Схватки на ловкость.

Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

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

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

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

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

- Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

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

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

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

- **Ловкость:** схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

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

Классификация и описание игр для учебно-тренировочных занятий борцов

1. Игры в касание

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает, прежде всего, заставит играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присуще реальному соревновательному поединку.

Игры в касание рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целевой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того что бы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятые позы и выбор способа действия. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблотив одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Принимая во внимание все возможные точки касания, находящиеся в поле зрения спортивной борьбы, исключив для удобства в оценке точки касания в зоне рук, предлагается 14 точек:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	Затылок	1	15	16	43
2	Спина	2	17	18	44
3	Поясница	3	19	20	45
4	Передняя часть живота	4	21	22	46
5	Левая часть живота	5	23	24	47
6	Левая подмышечная впадина	6	25	26	48
7	Левой плечо	7	27	28	49
8	Правая часть живота	8	29	30	50
9	Правая подмышечная впадина	9	31	32	51
10	Правое плечо	10	33	34	52
11	Левое бедро	11	35	36	53
12	Левая голень	12	37	38	54

13	Правое бедро	13	39	40	55
14	Правая голень	14	41	42	56

В *таблице* по вертикали обозначены места касания, а по горизонтали – способы касания; все игры помечены цифрами от 1 до 56. Например, игра 17 состоит в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться правой рукой передней части живота партнера, а игра 40 – в том, что оба игрока получают одно и то же задание – первым коснуться левой рукой правого бедра партнера. **Нумерация проставлена для удобства записи игр, их обозначения.**

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стоки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнера и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней.

Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямляться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.* Варианты усложнения игр представлены в *таблице*

Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров

№ п/п	Борец А	Борец Б
1.	любой	любой
2.	левой	правой
3.	правой	правой
4.	левой	левой
5.	правой	левой
6.	любой	левой
7.	любой	правой
8.	правой	любой

№ п/п	Борец А	Борец Б
9.	левой	любой
10.	любой	двумя
11.	левой	двумя
12.	правой	двумя
13.	двумя	любой
14.	двумя	левой
15.	двумя	правой

Изменение способов защиты, противодействия

1. места касания прикрывать нельзя.
2. места касания прикрывать можно.
3. захватывать руки партнера нельзя.
4. захватывать руки партнера можно
5. захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой)
6. места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя
7. места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно.

В данном случае 6-й и 7-й варианты рекомендуется проводить в ограниченной промежуток времени.

Изменение размеров игровой площадки

1. В период ознакомления игры проводится по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.
2. Вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6-3 м).
3. Время отдельных поединков постепенно сокращается за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общие их количество и разнообразие.

Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т.е. проведение игр с форой)

1. более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору – любой рукой.
2. более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, - любой рукой любого из двух мест касания.
3. вводится наказание проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует и не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

2. Игры и блокирующие захваты

По мере освоения игр в касание определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковывать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигравшим при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы.

Тренеру-преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке.

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществит в исходном положении заданный захват, стремиться удержать его до конца поединка (3 – 5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену,

успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается пораженным. Проигрыш зачитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Классификация игр, основы методики

Структура блокирующих захватов характеризуется:

- 1) зонами (частями тела), на которых выполняются захваты-упоры правой – левой руками (в *таблице 3* они размещены слева в двух столбцах текста под номерами 1-22);
- 2) особенностями выполнения захватов-упоров в разных зонах (правая часть таблицы). Под номерами с 1 по 88 даны исходные положения начала игры.

Цифровое обозначение игр выполнено с учетом возрастания трудности освобождения от блокирующих захватов. Данный игровой материал одновременно является упражнением в решении определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальных этапах освобождения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда подросток научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Последовательное изучение блокирующих захватов должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего игр 1 – 44, прочное усвоение этих заданий делает посильными и 45 – 88 игры, где освобождение от захватов требует значительных физических усилий.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захватов и их надежного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающегося от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнера за пределы ограниченной линии. Таким образом, теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. Аналогичная ситуация может возникнуть и в играх со следующими заданиями: коснуться определенной точки, начать поединок из не обычных положений. В таких ситуациях выход за пределы площади единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижения главного задания игроку следует присуждать два очка, за вытеснение партнера одно. Комплектовать спарринг-партнеров следует после проведения нескольких серий игр с учетом степени физической одаренности учащихся: победители – в одну группу, побежденные – в другую. Эта мера предполагает заставить подростка заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

Номера заданий для игр в блокирующие захваты

Зоны (части тела) захватов-упоров, выполненные руками	Особенности захвата
---	---------------------

№ п/п	левой	правой	Не прижимая рук к туловищу		Прижимая рук к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	23	45	67
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	24	46	68
3	Упор в живот	Левую кисть	3	25	47	69
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	26	48	70
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	27	49	71
6	Упор в бедро	Левую кисть	6	28	50	72
7	Левую кисть	Правую кисть	7	29	51	73
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	30	52	74
9	Правую кисть	Упор в живот	9	31	53	75
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	32	54	76
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	33	55	77
12	Правую кисть	Упор в бедро	12	34	56	78
13	Левую кисть	Левую кисть	13	35	57	79
14	Левое предплечье	Левую кисть	14	36	58	80
15	Левый локоть	Левую кисть	15	37	59	81
16	Левое плечо	Левую кисть	16	38	60	82
17	Левое бедро	Левую кисть	17	39	61	83
18	Правую кисть	Правую кисть	18	40	62	84
19	Правую кисть	Правое предплечье	19	41	63	85
20	Правую кисть	Правый локоть	20	42	64	86
21	Правую кисть	Правое плечо	21	43	65	87
22	Правую кисть	Правое бедро	22	44	66	88

3. Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально, прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающиеся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемы в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями

решений создавшейся ситуации, достижение преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья. Запястья и другой руки из под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Рук и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Руки с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименно руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест». Шеи с рукой сверху, сбоку - сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Варианты усложнения заданий

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой и левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку)

Условия игры в зависимости от степени освоения действия должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступить можно» и «отступить нельзя». При условии «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступить нельзя» - соперник ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3 – 5с.

Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры – задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного

материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6,4,3м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партере). Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения задания только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступить – это возможный способ решения вопросов скоростно–силовой подготовки юных борцов.

4. Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касание и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучать не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченно пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6,4,3 м в квадратах 4х4, 3х3, 2х2м.
- 2) в соревнованиях участвуют все участники.
- 3) количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3,5,7.
- 4) факт победы – выход ногами за черту площадки, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснении для подготовки спортсмена-борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни, в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность).

Предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснения являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы

преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

5. Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и занимающихся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положения по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в наиболее выгодных, даже невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Исходные положения.

Данный комплекс игр должен являться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.

На этой основе предлагаются следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот);
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот);

Усложнение исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверху прямые;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной;

в начале поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться в заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

В старших возрастных группах, где содержание игр по трудности максимально приближено к реальным условиям поединка, оценка преимущества над соперником повышается по степени сложности завершающего технического действия.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действия отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15с.

6. Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные, групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника. Сидя, стоя.

7. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику. Стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

8. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем втолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия. В положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге, - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие. Стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящими на плечах партнерам – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

9. Игры с отрывом соперника от ковра для развития физических качеств и формирования навыков единоборства: в разных исходных положениях, с различными захватами, с ограничением площади передвижения.

10. Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном) для формирования навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствование атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

11. Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные задания

1. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке.

Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных. Захваты партнера, стоящего в разных стойках, сочетания захватов.

Передвижения с партнером: вперед, назад, влево, вправо. Относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоко партере). С одним захватом и изменением захватом.

Выталкивание партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснении.

Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках. На партнерах разного роста, на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу). На партнере наступающем, отступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

Выполнение комбинаций приемов типа стойка – партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.

2. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения мост.

Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

- а) забеганием в сторону от противника;
- б) переворотом в сторону противника;

Контрприемы с уходом с моста:

- а) переворот через себя захватом руки двумя руками;
- б) выход вверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища;

Удержание захватом шеи с плечом спереди.

Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

Борьба за захват и удержание партнера из равных исходных положений:

сидя спиной к друг другу, стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу. Лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу. Один на животе, другой на спине; другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны

плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате. Борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу.

3. Задания для учебных и тренировочных схваток

а) задания по совершенствованию:

- способности проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);
- способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);
- способности проводить конкретные приемы с опережением соперника;
- способность перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении;
- способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;
- способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;
- способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;
- умению осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;
- способности атаковать на первых минутах схватки;
- способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15с) – на фоне утомления;
- способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;
- способности добиваться преимущества при необъективном судействе;
- способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) учебные схватки:

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин;
- схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
- схватки с разрешением захвата только одной рукой;
- схватки на одной ноге;
- уходы от удержаний на мосту на время;
- удержание на мосту на время;
- схватки со сменой партнеров;
- схватки с заданием;
- провести конкретный прием (другие не засчитываются);
- проводить только связки (комбинации) приемов;
- провести прием или комбинацию за заданное время;

в) задания для проведения разминки.

Содержание разминки борца.

Одной из важнейшей задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладение основами ведения единоборства. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятия в целом. Благодаря этому достигается постепенно повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качеств учащихся 10-12 лет, обеспечивающее введение их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки

1. Комплекс общеподготовительных упражнений: 5-10 мин;
2. Элементы акробатики и самостраховки: 5 – 10 мин;
3. Игры и эстафета: 5-10 мин;
4. Освоение захватов: 5-10 мин;
5. Работа на руках в стойке и партере: 5 – 10 мин;
6. Упражнения на мосту: 5-10 мин.

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполнять в ширину зала);
- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-лево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2 (т.е. один раз вправо, один – влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);
- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);
- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед, назад, вправо-лево);
- упражнения в самостраховке;
- упражнения для укрепления мышц шей (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны, кругообразные);
- упражнения на мосту;
- передвижения на мосту: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);
- забегание на мосту вправо-лево;
- упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.

Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе борцов самбо

Самбо, как ни один другой вид спорта, развивает такие качества, как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях самбо:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие необходимой документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

✓ Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения обучающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

✓ Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

✓ Отсутствие периодического медицинского осмотра.

✓ Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера-преподавателя определить у обучающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением обучающимися указаний и объяснений тренера-преподавателя; применением обучающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правил внутреннего распорядка;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход из зала;
- вести учет посещаемости УТЗ в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских

справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к тренировкам обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход обучающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Занятия по самбо должны приходиться только под руководством тренера-преподавателя.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала учебно-тренировочной схватки борцы должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время учебно-тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на УТЗ; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать обучающихся во время УТЗ, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом УТЗ провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, послед-ти и мерах безопасности при выполнении физ. упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

Перечень информационного обеспечения Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО» разработана в соответствии:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», утверждённый Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 №1073;

- примерная дополнительная образовательная программа по виду спорта «САМБО», утверждённая Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (вступил в силу с 01.01.2023).

- Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

- Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФКиС при СМ СССР, 1986.

- Организация и судейство соревнований по борьбе самбо, Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. . - М.: Физкультура и спорт, 1983.

- Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

- Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.

- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.

- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.

- Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.

- Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

- Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.- М.: Физкультура и спорт, 1976.

- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

- Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.

- Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.

- Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.

- Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.sambo.ru, www.rusada.ru, <https://fcpsr.ru>.

*Программа разработана
заместителем директора
по учебно-воспитательной работе
МБУ ДО «СШОР» г. Шарыпово
Кривцовой Т.В.*