

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования Самарской
области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Самбо»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 № 1073

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 3 года (с 10 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (с 12 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

2023 г.

Оглавление.

1. Общие положения.....	3
2. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
3. Система контроля.....	12
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участия в соревнованиях.....	12
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	17
4. Рабочая программа по виду спорта «Самбо».....	24
5. Учебно-тематический план.....	63
6. Материально-технические условия реализации программы.....	68
7. Перечень информационного обеспечения.....	71

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа спортивной подготовки по самбо ГАУ ДО СО «СШОР №2» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по самбо в учреждение.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, основной задачей учреждения является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

Эффективность работы учреждения обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения самбо – это

подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка самбистов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-11
Этап	не ограничивается	14	2 -12

совершенствования спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		2 год	3 год	1 год	2 год	3 год		4 год	
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	12	16	22	32
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	832	1144	1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта самбо допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
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		

Объем соревновательной деятельности.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда. Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои),

следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся в учреждении представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные

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

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

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

2. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, в астрономических часах, включая работу в спортивном лагере, на учебно-тренировочном мероприятии или по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, в период их активного отдыха. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

Таблица 5

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
			2	3	1	2	3			
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	8	10	12	12	16	22	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-20	12-18	12-16	6-11	6-11	6-11	6-11	2-12	1-6
1.	Общая физическая подготовка	118	142	142	128	153	153	141	162	197
2.	Специальная физическая подготовка	44	62	62	114	137	137	156	275	363
3.	Спортивные соревнования	-	12	12	19	24	24	66	68	99
4.	Техническая подготовка	106	139	139	156	187	187	329	251	394
5.	Тактическая подготовка	12	15	15	29	31	31	35	100	160

6.	Теоретическая подготовка	10	15	15	25	31	31	12	99	150
7.	Психологическая подготовка	10	15	15	25	31	31	27	99	150
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	4	6	6	10	22	33
9.	Инструкторская практика	3	4	4	5	6	6	16	11	16
10.	Судейская практика	3	4	4	5	6	6	17	12	16
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2	2	5	6	6	11	23	33
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	5	6	6	12	22	33
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	832	1144	1664

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОХОЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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 выполнять 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.

3.2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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

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

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

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

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

4. 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.

5. 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».

3.2. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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

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

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

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

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

4. 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.

5. 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».

3.3. 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)

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого и второго года обучения по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	—	—
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			—	—	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	—	3	—
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			—	7	—	9

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,8
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.08	6.28
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			—	—
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	136
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	—
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	10

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	—
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	10,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.04	8.28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			161	146
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	12
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			18,0	24,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			24,0	27,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			20,0	25,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.04	8.26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	—

1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	13
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			17,0	23,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			23,0	26,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			19,0	24,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.04	8.26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	—
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	13
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			17,0	23,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			23,0	26,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней	с	не более	

	подножкой, подхватом, через спину)		19,0	24,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Таблица 17

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

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

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Таблица 18

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

№ 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				

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО».

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

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 1 года:

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции- дальняя, средняя, ближняя.

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

Упоры, нырки, уклоны.

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

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

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

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

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера.

Отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

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

Борьба лёжа

Переворачивания

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

Удержания

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

Болевые приёмы

- рычаг локтя через бедро;
- узел ногой;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк;
- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;
- узел плеча из удержания сбоку;
- узел поперек;
- рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья; - ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);

- рычаг колена между ног;
- узел бедра ногами;
- ущемление икроножной мышцы;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

Борьба стоя(броски)

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

- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

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

Содержание и направленность тактической подготовки в самбо

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

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

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

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях:

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

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Физические упражнения с предметами и без них

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Упражнения для ног.

3. Упражнения для туловища.

4 Упражнение для шеи.

Построение, перестроение

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

2. Повороты налево, направо переступанием и прыжком.
3. Равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам.
4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Упражнение на развитие основных движений, ходьба

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

Бег

1. Бег мелким и широким шагом.
2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.
3. Бег с преодолением препятствий.
4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа.
5. Бег “змейкой” между расставленными предметами.
6. Смешанный бег на месте и в движении.
7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.
8. Бег со средней скоростью 60 м.
9. Бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза).
10. Бег по пересеченной местности (300-500м).
11. Челночный бег (3 раза x 10 м).

Прыжки

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

Бросание, ловля, метание

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

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

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

8. Метание в движущуюся цель.

9. Катание набивных мячей (1 кг).

10. Перекатывание малого мяча друг другу.

11. Перекатывание малого мяча по кругу (вправо, влево).

Ползание, лазание

1. Произвольное ползание.

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

3. Пере ползание через несколько предметов подряд.

4. Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами.

5. Ползание назад.

6. Попытки лазанья по канату (шесту).

7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.

8. Чередование ползания с другими видами деятельности.

9. Ползание по-пластунски.

Упражнения на равновесие

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

2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.

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

4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.

5. Бег по наклонной доске на носках.

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

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад.

2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук.

3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед.

4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед.

Упражнения на развитие гибкости:

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

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

- Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа

Прогибы, назад стоя на коленях.

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

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

Упражнения на развитие силовых способностей:

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

ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком; поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная);

лазание по канату, шесту;

висы на перекладине, канате;

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

Упражнения на развитие скоростных качеств:

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

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

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

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

-Кувырки:

Упражнения для укрепления моста.

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

Простейшие формы борьбы.

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

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.

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

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

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 2 года:

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

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

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

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

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

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

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера.

Отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Борьба лёжа

Переворачивания

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

- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания

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

Болевые приёмы

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

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;

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

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

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

Содержание и направленности тактической подготовки в самбо

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

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

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

Тактика ведения поединка:

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

-перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых в поединки добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

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

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

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

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

Развитие выносливости: Бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках, набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнеров

чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания с отягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа.

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Физические упражнения с предметами и без них

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Упражнения для ног.

3. Упражнения для туловища.

4 Упражнение для шеи.

Построение, перестроение

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

2. Повороты налево, направо переступанием и прыжком.

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

4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Упражнение на развитие основных движений, ходьба

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

2. Ходьба с различными движениями рук.

3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

4. Ходьба с поворотами по сигналу.

Бег

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

Прыжки

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

Бросание, ловля, метание

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

Ползание, лазание

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

Упражнения на равновесие

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

2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.

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

4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.

5. Бег по наклонной доске на носках.

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

Упражнения на развитие гибкости:

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

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

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

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

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

Наклоны туловища вперед, стоя.

- «Выкрут» с гимнастической палкой.

- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.

- Вращение и наклоны головы.

- Разгибание и сгибание пальцев руки.

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

Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

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

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

3. Упражнения на развитие силовых способностей:

- Отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах «тачкой»; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком;

поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная);

лазание по канату, шесту;

висы на перекладине, канате;

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

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

Упражнения на развитие скоростных качеств:

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

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

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

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

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

-Кувырки: Упражнения для укрепления моста.

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

Простейшие формы борьбы.

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

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

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

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

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

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.

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

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

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 3 года:

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

Передвижения- обычными шагами, подшагиванием.

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

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

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

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

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

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера.

Отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Борьба лёжа

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;

- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;

- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;

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

Удержания

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

Болевые приёмы

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

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

- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

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

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

Содержание и направленности тактической подготовки в самбо

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

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

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

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях:

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

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка

Физические упражнения с предметами и без них

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

2. Упражнения для ног.

3. Упражнения для туловища.

4 Упражнение для шеи.

Построение, перестроение

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

2. Повороты налево, направо переступанием и прыжком.

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

4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.

Упражнение на развитие основных движений, ходьба

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

2. Ходьба с различными движениями рук.

3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону.

4. Ходьба с поворотами по сигналу.

Бег

1. Бег мелким и широким шагом.

2. Бег на носках с высоким подниманием коленей.

3. Бег с преодолением препятствий.

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

5. Бег “змейкой” между расставленными предметами.

6. Смешанный бег на месте и в движении.

7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.

8. Бег со средней скоростью 60 м.

Прыжки

1. Прыжки на двух ногах на месте.

2. Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь).

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

4. Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы.

5. Прыжки в длину с места.

6. Прыжки в длину с разбега.

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

8. Прыжки через короткую скакалку.

Бросание, ловля, метание

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

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

3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками.

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

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

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

Ползание, лазание

1. Произвольное ползание.

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

3. Переползание через несколько предметов подряд.

4. Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами.

5. Ползание назад.

6. Попытки лазанья по канату (шесту).

7. Попытки лазанья по веревочной лестнице.

8. Чередование ползания с другими видами деятельности.

Упражнения на равновесие

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

2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком.

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

4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком.

5. Бег по наклонной доске на носках.

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

Упражнения на развитие гибкости:

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

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

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

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

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

Наклоны туловища вперед, стоя.

- «Выкрут» с гимнастической палкой.

- Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата.

- Вращение и наклоны головы.

- Разгибание и сгибание пальцев руки.

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

Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:

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

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

3. Упражнения на развитие силовых способностей:

-Отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах “тачкой”; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком;

поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная);

лазание по канату, шесту;

висы на перекладине, канате;

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

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

Упражнения на развитие скоростных качеств:

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

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

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

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

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

-Кувырки: Упражнения для укрепления моста.

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

Простейшие формы борьбы.

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

Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

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

Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке.

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

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

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.

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

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

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

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

Технико-тактическая подготовка.

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов.

Выведение соперника из равновесия на скорость.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

Броски в стойке:

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

Комбинация бросков

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

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Приемы борьбы лежа:

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

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб. Активные и пассивные защиты от болевых удержаний. Комбинации из двух приемов.

Прикладные приемы самозащиты

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

Боевое самбо:

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

Содержание и направленность тактической подготовки в самбо

Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации– передняя подножка-подхват, через спину– передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка– бросок через бедро, подхват–подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации:

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

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку-разминка, настройка.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек

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

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата-махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: - развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места; - развитие ловкости – челночный бег 3*10м; - развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км. Гимнастика: - развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; - развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа; - развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время; - развитие гибкости; - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

Спортивная борьба:

- развитие гибкости и быстроты
- забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;
- развитие ловкости – партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его на живот, на спину); - развитие силы - приседание с партнерам на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена, поединки на руках.

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

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

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

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

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

Комбинация бросков

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

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Приемы борьбы лежа Переворачивания - переворачивание с захватом ног руками;

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

Удержания

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

Болевые приемы

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- узел обеих ног;

- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинации болевых приемов

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

Прикладные приемы самозащиты

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

Содержание и направленность тактической подготовки в самбо

Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации– передняя подножка-подхват, через спину– передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка– бросок через бедро, подхват–подхват изнутри.

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

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

- сбор информации (наблюдение, опрос);

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

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку- разминка, настройка.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек

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

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата-махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту. Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

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

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

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

Общая физическая подготовка Легкая атлетика: - развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места; - развитие ловкости – челночный бег 3*10м; - развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км. Гимнастика: - развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

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

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

Технико-тактическая подготовка.

Содержание и направленность технической подготовки в самбо.

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

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положение самбиста проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) Усилия противника: напор, тяга. Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.

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

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

Броски в стойке:

- бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноимённой руки и голени изнутри;

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

Приемы борьбы лежа:

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

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага стопы;
- ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног;
- рычаг бедра после ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
- рычаг колена через голень после ложной атаки на рычаг локтя;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча. - переходы: удержания-болевые на руки, удержания – болевые на ноги.

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

- повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;
- повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;
- повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;
- повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;
- повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Прикладные приемы самозащиты;

- связывание;

- защита от уколов штыком;
- действия ножом в разведке, снятие часового;
- действия малой лопатой;
- способы защиты от удушения;

Боевое самбо:

- удары ногами с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости, выполнение ударов из различных стоек;
- защита от ударов локтем, коленом, головой, защита от ударов палкой (другими предметами).

Содержание и направленность тактической подготовки в самбо

Тактика проведения технико-тактических действий

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

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

Тактика ведения поединка

Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков самбистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

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

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

Специальная физическая подготовка

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

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 35 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м. Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад. Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовки в самбо

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение самбистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Техника подворотов. Свободные схватки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски в стойке

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

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

Комбинации бросков

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

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя

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

Приемы борьбы лежа

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

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов

- повторение и совершенствование удержаний;

- повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;

- повторение и совершенствование взятий на болевой приём;

- повторение и совершенствование уходов от удержаний;

- повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Боевое самбо.

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

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом

- подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо

- подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри

- бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи

- подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу

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

- бросок через плечи.

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

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

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

Содержание и направленность физической подготовки в самбо

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

5. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	600/900		
	История возникновения вида спорта и его развитие	66/100	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	66/100	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	66/100	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	66/100	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	66/100	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	66/100	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	66/100	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	66/100	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	УТ-1-1500/ УТ-2,3-1860/ УТ-4-720		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	125/155/60	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	125/155/60	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	125/155/60	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	125/155/60	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	125/155/60	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	125/155/60	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	125/155/60	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	125/155/60	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	125/155/60	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	125/155/60	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	125/155/60	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	125/155/60	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	5940		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	848	Январь-февраль	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/недетренированность	848	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	848	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	848	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося	848	Октябрь-	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	как многокомпонентный процесс		ноябрь	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	848	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	848	Август	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	9000		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1500	Январь-февраль	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	1500	Март-апрель	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	1500	Май-июнь	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	1500	Сентябрь-октябрь	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	1500	Ноябрь-декабрь	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)	1500	Июль-август	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

6. Материально-технические условия реализации программы.

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Сызрани, а также в летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров 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;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

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

Учреждением осуществляется материально - техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта самбо.

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

Таблица 20

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8,16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1

6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11x11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150,	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.	Переключатель 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)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

7. Перечень информационного обеспечения.

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.* Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. *Новиков Н.А., Старшинов В. И.* Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
6. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
7. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
8. *Харлампиев А. А.* Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
9. *Чумаков Е. М.* Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. *Чумаков Е.М.* Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976
11. *Чумаков Е.М.* Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области // <https://minsport.samregion.ru/>
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.