КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Спортивная школа № 8»

_____ В.Н.Будаев

«27» июля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Срок реализации программы 11 лет и более.

2023

Оглавление.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ……..……4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…….……5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….……6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…….……11
2.5. Календарный план воспитательной работы……13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……...15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……30
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..……33
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……....36
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участия в соревнованиях……36
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….……38
3.3. Нормативы физической подготовки..……40
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»……....47
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……..47
4.2. Рабочая программа по виду спорта «самбо»……...….86
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ……....91
VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ …….……92
6.1. Материально-технические условия реализации программы……92
6.2. Кадровые условия реализации программы…….....96
6.3. Перечень информационного обеспечения…….….96

I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073[1] (далее – ФССП).

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

[1] (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022 г. регистрационный № 71473).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

Программа спортивной подготовки по самбо МБУДО "Спортивная школа № 8" (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.

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

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	15-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-12
Этап совершенствования	не ограничивается	14	2 -4

спортивного мастерства			

2.2. 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	Примечание
	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	6	8	10	10	12	14	18	
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	728	936	

2.3. 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	Примечание
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	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	
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	Примечание
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	3	
Отборочные	-	1	1	1	2	
Основные	-	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.

2.4. 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	Примечание
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
			2	3	1	2	3	4		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	10	12	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)								
		15-24	15-24	12-24	10-12	10-12	8-12	8-12	2-4	
1.	Общая физическая подготовка	118	118	142	128	128	153	141	162	
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	62	114	114	137	146	175	
3.	Спортивные соревнования	-	-	12	19	19	24	26	28	
4.	Техническая подготовка	106	106	139	156	156	187	275	251	
5.	Тактическая подготовка	12	12	15	29	29	31	35	40	

6.	Теоретическая подготовка	10	10	15	25	25	31	12	91	
7.	Психологическая подготовка	10	10	15	25	25	31	27	99	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	4	6	10	22	
9.	Инструкторская практика	3	3	4	5	5	6	16	11	
10.	Судейская практика	3	3	4	5	5	6	17	12	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	5	6	11	23	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	5	5	6	12	22	
Общее количество часов в год		**312**	**312**	**416**	**520**	**520**	**624**	**728**	**936**	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице 6

Таблица 6

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

2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки самбо	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки самбо.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждение разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в **мировом спорте** осуществляет **Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА –** это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) –** независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилендиоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми* субстанциями, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции* и *Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого *ВАДА*. Дата вступления *Списка* в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст **Запрещенного списка** утверждается *ВАДА* и публикуется на английском и французском языках. В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться превалирующей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: **http://list.rusada.ru/.**

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во вне соревновательный период как это определено в кодексе);
- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- субстанции, запрещенные в соревновательный период;
- субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи **(в 23:59)**в день перед *Соревнованием,* в котором *Спортсмен* должен принять участие, до окончания *Соревнования* и процесса сбора *Проб*.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

- **S0.неодобренные субстанции.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, BPC-157.

- **S1.анаболические агенты.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям.*

<u>При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими</u>: калустерон; местанолон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

<u>Включая, но не ограничиваясь следующими</u>: зеранол, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

- **S2.Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики**.

*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период).*Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

- **S3.бета-2-агонисты**.*Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период).* Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

<u>Включая, но не ограничиваясь следующими:</u> арформотерол; вилантерол; индакатерол; сальбутамол; салметерол; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол и др.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *неблагоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен ,с помощью контролируемого фармако-кинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

- **S4.гормоны и модуляторы метаболизма.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям.* Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

S4.1 Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: аминоглютетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; экземестан и др.

S4.2 Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогенные селективные модуляторы рецепторов эстрогенов(SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими**:** базедоксифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; фулвестрант.

S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIB, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А- нейтрализующие антитела против рецептора активина IIB (например, бимагрумаб);конкуренты рецептора активина IIB, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистати).

S4.4 Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМРК), например, AICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторамипероксисом (PPARδ), инсулины и инсулин - миметики; мельдоний; триметазидин.

- **S5.Диуретики и маскирующие агенты.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям.*

Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, маннитола и др. Ацетазоламид; индапамид; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид); торасемид; этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

- **Запрещенные методы.**

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период) Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым,* за исключением методов в классе М2.2, которые относятся к *особым методам.*

М1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1.Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

М2. Химические и физические манипуляции:

1.Фальсификация, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры *допинг - контроля проб* с целью нарушения их целостности и подлинности.
Включая, но не ограничиваясь:
Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).
2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.
M3. Генный и клеточный допинг:
1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.
2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

- **S6. Стимуляторы.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе **S6.A**, которые не относятся к *особым субстанциям*.
Субстанции, вызывающие зависимость:
в данном разделе: кокаин, метилендиоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).
А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, кротетамид, метамфетамин (d-), прениламин, и др.
Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрафинил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.
За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, оксиметазолин, ксилометазолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга 2023 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются *запрещенными субстанциями*.
Катин и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.
Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.
Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

- **S7. Наркотики.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин)

Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например *d*- и *l*-, где это применимо: диаморфин (героин); морфин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

- **S8. Каннабиноиды.**

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК).

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК.

За исключением: каннабидиол.

- **S9. Запрещены в соревновательный период.**

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; преднизолон; флуокортолон; и т.д.

Другие способы введения (в том числе игаляционное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- Первое нарушение: минимум–предупреждение, максимум–**1годдисквалификации;**

- второе нарушение: **2-4годадисквалификации;**
- третье нарушение**: пожизненная дисквалификация.**

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и т.д.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует **«принцип строгой ответственности»**.

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с **Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтверждённого соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: **https://rusada.ru** можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: **https://newrusada.triagonal.net**).

План антидопинговых мероприятий.

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь
		Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта		Февраль
		Последствия применения допинга		Март
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль
		Запрещенные субстанции и методы		
		Права и обязанности спортсменов		Август
		Социальные и психологические последствия применения допинга		Сентябрь-октябрь

		Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте		Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Проверка лекарственных средств»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн -курсом rusada. triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		

План-график антидопинговых мероприятий.

Таблица 8

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Этап начальной подготовки (час)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (час)				Этап совершенство-вания спортивного мастерства (час)	Примечание
				1	2	3	1	2	3	4		
1	Определение и содержание понятия «допинг»	Лекция беседа	Январь	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта	Лекция, беседа	Февраль	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Последствия применения допинга	Лекция беседа	Март	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Знакомство с международными стандартами	Лекция, беседа	Апрель Май	1	2	2	1	1	1	1	2	
5	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, беседа	Июнь Июль	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Запрещенные субстанции и методы			1	1	1	2	2	2	2	2	
7	Права и обязанности спортсменов	Лекция, беседа	Август	1	1	1	1	1	1	1	1	

8	Социальные и психологические последствия применения допинга	Лекция, беседа	Сентябрь Октябрь	1	1	1	2	2	2	2	2	
9	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Ноябрь Декабрь	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	1	2	3	3	3	
11	Антидопинговая викторина	Викто-рина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	0	
12	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	2	
ИТОГО часов:				**12**	**13**	**13**	**15**	**15**	**16**	**16**	**17**	

2.7.Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше года и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

План инструкторской и судейской практики.

Таблица 9

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Этап начальной подготовки свыше года		Учебно-тренировочный этап				Этап ССМ	Примечание	Сроки реализации
			2	3	1	2	3	4			
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по самбо с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники самбо. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	3	3	4	4	4	8	20		Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	3	3	4	4	4	10	20		

	организации.										
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	2	2	2	4	6	10	20		

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для

облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1.Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

2. Препараты пластического действия.

3. Препараты энергетического действия.

4. Адаптогены и иммуномодуляторы.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.

6. Стимуляторы кроветворения.

7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице 10.

План применения восстановительных средств и мероприятий.

Таблица 10

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
3.	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. 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.

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 3х10 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 3х10 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 3х10 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 гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3х10 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 3х10 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 3х10 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				
3.2.	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 3х10 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»			

IV. 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 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 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 х 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 кольцеброс (расстояние 1-1,5 м)

8. Метание в движущуюся цель.

9. Катание набивных мячей (I 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 вперёд-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 кольцеброс (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 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.

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 вперёд-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 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 кольцеброс (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 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.

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 вперёд-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 четом.

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 одноимённой 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 вперёд;
- 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 спартнерам 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 вперёд;
- 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 3х10 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

Технико-тактическая подготовка

Содержание и направленность технической подготовкив 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 одноимённую 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 разноимённую 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 подготовкив самбо

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 св 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 120с, 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 св 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.

4.2. Рабочая программа по виду спорта «самбо», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

Таблица 19

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		Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	спортивный инвентарь по виду спорта			спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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.
	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	125/155/60	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			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 совершенство-вания 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/ недотренированность	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 как многокомпонентный процесс	848	Октябрь-ноябрь	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	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.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

5.1. 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.

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».

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

5.3. 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.

5.4. 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».

5.5. Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях,

включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Тамбова, 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;

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

обеспечение 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 (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150,	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель	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

Таблица 22

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		Примечание	
				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.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5		
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20		
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5		
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5		
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5		
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5		
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5		

6.2. Кадровые условия реализации программы.

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

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

Уровень повышения квалификации тренеров-преподавателей проходят не реже одного раза в три года.

6.3. 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 Тамбовской области // https://sport.tmbreg.ru//
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // https://minobrnauki.gov.ru/.