



УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора МАУ ДО
«СШОР по дзюдо «Пермский
Кодокан» г. Перми от 23.01.2023 г.
№ 01-08-05

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

**Дополнительная образовательная программа
разработана на основе:**
«Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «самбо», утверждённого приказом
Минспорта России от 24 ноября 2022 г., № 1073

Пермь 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Общее положение	7
1	Дополнительная образовательная программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	7
2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	7
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	9
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
4	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	12
5	Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	13
6	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
7	Календарный план воспитательной работы	20
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
9	План инструкторской и судейской практика	28
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
III	Система контроля за реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	35
11	Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах спортивной подготовки	35
12	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по года и этапам спортивной подготовки.	41
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	46
14	Программный материал для практических занятий	46
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по	80

	отдельным спортивным дисциплинам.	
15	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	80
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	81
16	Материально-технические условия реализации Программы	81
17	Кадровые условия реализации Программы	84
18	Информационно-методические условия реализации Программы	85
	18.1. Список литературных источников	85
	18.2. Перечень аудиовизуальных средств	87
	18.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет	87

Пояснительная записка

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо характеризуется широким арсеналом технических действий в стойке (разнообразные броски) и в партере (удержания, болевые приемы) – все это гармонично развивает организм спортсмена, а спортивная подготовка затрагивает развитие всех физических качеств атлета. Задачи спортивной подготовки решаются в многолетнем этапном процессе. На каждом этапе спортивной подготовки по самбо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

В настоящее время самбо развивается в нескольких направлениях: спортивное самбо, боевое самбо, пляжное самбо.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 5-7 лет, а высших достижений – через 9-10 лет специализированной подготовки.

Многолетний процесс спортивной подготовки в самбо, от новичка до высот мастерства включает несколько этапов подготовки.

Методические положения многолетней подготовки.

- Единая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов различного возраста.

- Критерии эффективности многолетней подготовки – это спортивный результат (тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства) или положительная динамика физической подготовленности (группы начальной подготовки).

- Оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки.

- Постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

- Одновременное воспитание физических качеств на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды (сенситивные) наиболее благоприятные для этого.

Дисциплины самбо представлены в таблице 1.

Таблица 1

Дисциплины самбо в соответствии с
Всероссийским реестром видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование дисциплины	Номер-код дисциплины						
			079	061	1	8	1	1	Д
Самбо	0790001511Я	весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
		весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
		весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
		весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
		весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
		весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
		весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
		весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
		весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
		весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
		весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
		весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
		весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
		весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
		весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
		весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
		весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
		весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
		весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
		весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
		весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
		весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
		весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
		весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
		весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
		весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
		весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
		весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
		весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
		весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
		весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
		весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
		весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
		весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
		весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
		весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
		весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
		весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А

	весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
	весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
	весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
	весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
	весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
	весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
	весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
	весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
	весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
	весовая категория 100+	079	047	1	8	1	1	А
	командные	079	048	1	8	1	1	Я
	абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А
	демонстрационное	079	093	1	8	1	1	Н
	БС весовая категория 46	079	074	1	8	1	1	Ю
	БС весовая категория 48	079	050	1	8	1	1	Ю
	БС весовая категория 49	079	075	1	8	1	1	Ю
	БС весовая категория 52	079	051	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 53	079	076	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 57	079	052	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 58	079	077	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 62	079	053	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 64	079	078	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 68	079	054	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 71	079	079	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 74	079	055	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 79	079	080	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 82	079	056	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 88	079	081	1	8	1	1	А
	БС весовая категория	079	082	1	8	1	1	Ю
	БС весовая категория 90	079	057	1	8	1	1	А
	БС весовая категория 98	079	083	1	8	1	1	А
	БС весовая категория	079	084	1	8	1	1	А
	БС весовая категория	079	058	1	8	1	1	А
	БС весовая категория	079	059	1	8	1	1	А
	БС абсолютная	079	060	1	8	1	1	А
	пляжное самбо - весовая	079	085	1	8	1	1	Ж
	пляжное самбо - весовая	079	086	1	8	1	1	М
	пляжное самбо - весовая	079	087	1	8	1	1	Ж
	пляжное самбо - весовая	079	088	1	8	1	1	М
	пляжное самбо - весовая	079	089	1	8	1	1	Ж
	пляжное самбо - весовая	079	090	1	8	1	1	Ж
	пляжное самбо - весовая	079	091	1	8	1	1	М
	пляжное самбо - весовая	079	092	1	8	1	1	М

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо», для МАУ ДО «СШОР по дзюдо «Пермский Кодокан»» г. Перми, разработана на основе нормативных документов: Федеральный закон № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1073 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71495 от 13 декабря 2022 г.); приказ Министерства спорта РФ № 634 от 3 августа 2022 г. «Об особенностях реализации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Программа является нормативным документом для тренеров-преподавателей, регламентирующим объем, содержание, формы многолетнего учебно-тренировочного процесса самбистов.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки самбистов: планирование и контроль нагрузок; преемственность средств и методов подготовки; подходы к формированию нулевой терпимости по отношению к допинговым средствам и методам на основе использования образовательных программ.

Образовательная программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства занимающихся посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Целью программы по самбо является нормативно-методическое обеспечение многолетней спортивной подготовки самбистов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение

следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами оценки уровня физической подготовленности;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил вида спорта, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности средствами, методами и методиками физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической подготовленности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федеральных округов, регионов, городов, краев, областей;
- организация судейской и инструкторской практики для занимающихся самбо.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<i>Для спортивной дисциплины «весовая категории»</i>			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1
<i>Для спортивной дисциплины «демонстративное самбо»</i>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

Отбор лиц для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с утвержденным Положением о критериях спортивного отбора

лиц, проходящих спортивную подготовку по видам спорта «самбо» в МАУ ДО «СШОР по дзюдо «Пермский Кодокан» г. Перми.

В группы начальной подготовки зачисляются дети с 7 лет для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо», с 10 лет для спортивной дисциплины «весовая категория», желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний. На этом этапе с занимающимися приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа. На этапе начальной подготовки решается ряд обязательных задач:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся к систематическим занятиям самбо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- освоение теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта - самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и техники самбо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- приобретение первичного соревновательного опыта путём участия в контрольных соревнованиях;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие устойчивого интереса к занятиям самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) содержит два отдельных уровня подготовки: **уровень начальной специализации** (до 3-х лет) и **уровень углублённой специализации** (свыше 3-х лет).

Для зачисления на учебно-тренировочный этап начальной специализации (до 3-х лет) спортсменов должен достичь установленного возраста, не иметь отклонений в состоянии здоровья и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. В период обучения на данном этапе спортивной подготовки спортсменов должен выполнить юношеский спортивный разряд («третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»),

Для зачисления на учебно-тренировочный этап углубленной специализации (свыше 3-х лет) спортсменов должен иметь юношеский спортивный разряд («третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»), не иметь отклонений в состоянии здоровья и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. За период обучения на данном этапе спортивной подготовки спортсменов должен выполнить спортивный разряд («третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»).

Задачи и преимущественная направленность подготовки на уровне начальной специализации:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики самбо;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях.

На уровне углублённой тренировки задачи и преимущественная направленность подготовки имеют следующее содержание:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены от 14 лет, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта», при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду Пермского края по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивное звание мастер спорта России, включены в список кандидатов в спортивную сборную команду Пермского края по виду спорта «самбо» и участвовать в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в самбо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать различные стороны специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и пр.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

5. Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Тренировочный процесс по самбо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являются:

- Учебно-тренировочные занятия:

- групповые тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам и заданиям тренера (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- теоретические занятия;
- самостоятельная подготовка (продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должно превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

- Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 4).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

		учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18

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

- Спортивные соревнования (Таблица 5).

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- 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, так и официальные соревнования различного уровня.
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им

правилами содержанием двигательных действий способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

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

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

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

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	2	2	1	3	4	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные

соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) указанных спортивных соревнований.

- **Инструкторская практика.**
- **Судейская практика.**

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации Программы (Таблица 6) нагрузка дозируется в астрономических часах, определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

		До года	Свыше е года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	34	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

Примечание: в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренером и врачом индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной.

В Таблице 7 представлен примерный годовой план учебно-тренировочных занятий в учреждении.

Таблица 7

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренирово чный этап (этап спортивно й специализа ции)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До года	Свы ше года	До тр ех лет	Свы ше трех ле т		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		24	24	12	12	4	2
		1.	Общая физическая подготовка	82	106	106	139
2.	Специальная физическая подготовка	35	47	83	156	187	298
3.	Спортивные соревнования		9	12	25	47	57
4.	Техническая подготовка	80	100	146	156	244	229
5.	Тактическая подготовка	9	13	16	38	84	137
6.	Теоретическая подготовка	10	13	16	37	84	114
7.	Психологическая подготовка	9	12	17	37	84	92
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	12	19	23
9.	Инструкторская практика	2	3	4	6	10	11
10.	Судейская практика	2	3	4	6	9	11
11.	Медицинские, медико-		3	8	6	9	12

	биологические мероприятия						
12.	Восстановительные мероприятия	3			6	19	23
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936	1144

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса самбистов. Решение воспитательных задач с самбистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у самбистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Воспитательная работа на этапах спортивной подготовки в самбо реализуется согласно плану (Таблица 8).

Таблица 8

№ 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; - 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	Учебно-тренировочные занятия, в рамках	В течение

	практика	<p>которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	года
1.3.	Профессиональная информация	<ul style="list-style-type: none"> -Беседа на тему: «Система физкультурного образования в РФ» - Беседа на тему: «Вузы и колледжи физкультурного профиля в регионе» - Беседа на тему: «Училища олимпийского резерва» 	В течении года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
2.3	Проведение инструктажей по	<ul style="list-style-type: none"> - в спортивном зале единоборств; - в тренажерном зале; 	Сентябрь, январь

	технике безопасности:	<ul style="list-style-type: none"> - на открытых спортивных площадках, стадионах; - при проведении спортивно-массовых мероприятий и поведении в общественных местах; - во время выезда на соревнования; - на водоемах в летний, осенне-зимний и весенний периоды; - пожарной безопасности; - по технике безопасности для тренера-преподавателя спортивной школы. 	
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 спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	В течение года
3.3.	Участие в социально-значимых мероприятиях	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в параде победы; - участие в акции «Бессмертный полк» 	Май

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
4.2.	Анализ тренировочной деятельности	Проведение самоанализа нагрузки на занятия по показателям частоты сердечных сокращений	В течение года
4.3.	Развитие эвристического мышления	Сравнение тактики ведения поединка двух дзюдоистов международного уровня (по видеозаписи)	В течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Нравственные качества в спорте	- Беседа на тему: «Уважение к окружающим людям - основа формирования сильной личности» - Беседа на тему: «Каким должен быть чемпион не только в дзюдо, но и в жизни»	Июнь, июль
5.2.	Нравственные чувства в спорте	- Беседа на тему: «Роль спортивного коллектива в развитии личности» - Беседа на тему: «Чувство коллективизма и взаимопомощи на занятиях спортом»	Июнь, июль

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

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом,

которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни

международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

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

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

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

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Таблица 9

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Организация и проведение занятий с занимающимися и спортсменами на тему «Знакомство с РУСАДА. Что такое допинг?»	Февраль, октябрь	Проводятся в виде лекций
	Ежегодное прохождение дистанционной антидопинговой программы на образовательной платформе РУСАДА	Март	Получение сертификата на образовательной платформе РУСАДА
	Организация и проведение занятий с занимающимися и спортсменами по теме «Мы за честный спорт»	Март, ноябрь	Возможность проведения в виде игры, викторины.
	Организация и проведение родительских собраний по вопросам антидопинга для родителей (законных представителей)	Март, ноябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ежегодное прохождение дистанционной антидопинговой программы на образовательной платформе РУСАДА	Январь	Получение сертификата на образовательной платформе РУСАДА
	Организация и проведение занятий со спортсменами по теме «Мы за честный спорт»	Февраль, октябрь	Проводятся в виде лекций
	Организация и проведение родительских собраний по вопросам	Март, ноябрь	

	антидопинга для родителей (законных представителей)		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Ежегодное прохождение дистанционной антидопинговой программы на образовательной платформе РУСАДА	Январь	Получение сертификата на образовательной платформе РУСАДА
	Семинар по антидопинговому обеспечению	В течении года	Проводит официальный представитель за антидопинговое обеспечение в Пермском крае

9. План инструкторской и судейской практика

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе самбо. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены этапа начальной подготовки должны овладеть принятой в самбо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

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

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в

детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Таблица 10

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды.	+	+	+			
2	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды.	-+	+	+			
3	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.			+	+		
4	Демонстрация общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+
5	Проведение разминки с группой.		+		+	+	+
6	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники самбо.		+	+	+	+	+
7	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории самбо.				+	+	
8	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером - преподавателем).					+	+
9	Объяснение техники приема для спортсменов этапа начальной подготовки.			+	+	+	+
10	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.					+	+
11	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа.						+

12	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-тренировочного этапа.					+	+
----	--	--	--	--	--	---	---

Таблица 11

План судейской практики

№ п/п	Содержание работы	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		ССМ	ВСМ
			До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
1	Знание правил и судейской терминологии.	+	+	+	+	+
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах НП свыше 2-х лет по правилам соответствующих возрастных групп и дисциплине		+	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах УТГ до 3 -х лет по правилам соответствующих возрастных групп.			+	+	+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в группах УТГ до 3-х лет.			+	+	+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных и городских (районных) соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист) среди участников групп УТГ.			+	+	+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания)			+	+	+

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера; проводится оценка функционального, биомеханического и психологического состояния организма спортсмена;

- этапное комплексное обследование (ЭКО) является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 3-4 раза в годичном тренировочном цикле;

- текущее обследование (ТО) проводится для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности занимающихся и спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей занимающихся и спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной

работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, подвижные игры), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой

восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Таблица 12

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Средства и мероприятия	Методические указания	Частота применения
Этап начальной подготовки		
Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме	Ежедневно
Учебно-тренировочный этап, этап спортивной специализации, этап высшего спортивного мастерства		
Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение	Упражнения на растяжение.	3 мин
	Разминка.	10-20 мин
	Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
	Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым
		Перед тренировочным занятием, соревнованием

тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов		маслом 38-43°C	
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция	
Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки.	Во время тренировочного занятия, соревнования
	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин	
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция	
Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый /прохладный	8-10 мин	Сразу после тренировочного занятия, соревнования
Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин	Через 2-4 часа после тренировочного занятия
	Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин	
	Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция	
Восстановление работоспособности, профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка	В середине микроцикла, в соревнованиях

перенапряжений	Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.	и свободный от игр день
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.	После микроцикла, соревнований
	Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки	
	Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция	
Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.	После макроцикла, соревнований
	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней	
Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция	Постоянно

III. Система контроля за реализацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

11. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, 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 муниципального уровня на первом и втором годах; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнять план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные

нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся и спортсменов.

1. Физическая подготовка. Для определения уровня физической и специальной физической подготовки используются контрольно-переводные тесты согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

2. Техническая подготовка. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Критериями являются:

- Объем техники — общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

- Разносторонность техники — степень разнообразия технических приёмов.

- Эффективность использования технических действий.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов Учреждение разрабатывает обязательную техническую программу (Таблица 13)

Таблица 13

Обязательная техническая программа

№ п/п	Название этапа	Техническая программа
1	Этап начальной подготовки до года	Стойка, передвижения, повороты, захваты, выведения из равновесия, падения (самостраховка). Удержание сбоку Удержание поперек Бросок скручиванием вокруг бедра Задняя подножка Боковая подсечка под выставленную ногу Подсечка в колено под отставленную ногу

2	Этап начальной подготовки свыше одного года	<p>Передняя подсечка под выставленную ногу</p> <p>Отхват</p> <p>Бросок через бедро подбивом</p> <p>Зацеп изнутри голенью</p> <p>Бросок через спину с захватом руки на плечо</p> <p>Удержание с фиксацией плеча головой</p> <p>Удержание со стороны головы</p> <p>Удержание верхом</p> <p>Переворот с захватом рук</p> <p>Переворот с захватом руки и ноги</p> <p>Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча</p> <p>Переворот ногами снизу</p> <p>Прорыв со стороны ног</p>
3	Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	<p>Задняя подсечка</p> <p>Подсечка изнутри</p> <p>Бросок через бедро с захватом шеи</p> <p>Бросок через бедро с захватом отворота</p> <p>Боковая подсечка в темп шагов</p> <p>Передняя подножка</p> <p>Подхват бедром (под две ноги)</p> <p>Подхват изнутри (под одну ногу)</p> <p>Контрприем от боковой подсечки</p> <p>Контрприем от подсечки изнутри</p> <p>Контрприем от подхвата бедром</p> <p>Контрприем от подхвата изнутри</p> <p>Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)</p> <p>Одноименный зацеп изнутри голенью</p> <p>Контрприем от подхвата изнутри скручиванием</p> <p>Зацеп снаружи голенью</p> <p>Бросок через бедро с захватом пояса</p> <p>Контрприем от отхвата или задней подножки</p> <p>Контрприем от зацепа изнутри голенью</p> <p>Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота</p> <p>Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри</p> <p>Бросок захватом двух ног</p> <p>Бросок захватом ноги за подколенный сгиб</p> <p>Бросок захватом ноги за пятку</p> <p>Бросок через спину (плечо) с колена (колен)</p> <p>Техника сковывающих действий:</p> <p>Удержание сбоку с захватом из-под руки</p> <p>Удержание сбоку с захватом своей ноги</p> <p>Обратное удержание сбоку</p> <p>Удержание поперек с захватом руки</p> <p>Удержание со стороны головы с захватом руки</p> <p>Удержание верхом с захватом руки</p> <p>Рычаг локтя внутрь через живот</p> <p>Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку</p> <p>Узел локтя</p>

		<p>Рычаг локтя захватом руки между ног Рычаг локтя от удержания сбоку Узел локтя от удержания сбоку Ущемление ахиллова сухожилия</p>
4	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	<p>Техника бросков: Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища Задняя подножка на пятке (седом) Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо Обратный переворот с подсадом бедром Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо Боковой переворот Обратный переворот с подсадом с захватом пояса Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») Отхват в падении с захватом руки под плечо Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу Подсад бедром и голенью изнутри Передняя подсечка под отставленную ногу Бросок через голову с упором стопой в живот Бросок через плечи «мельница» Передняя подножка на пятке (седом) Подножка через туловище вращением Бросок через грудь вращением (седом) Подсад опрокидыванием от броска через бедро Бросок через грудь прогибом Бросок выведением из равновесия назад Боковая подсечка с падением Подъем из партера подсадом Бросок двойным подбивом «ножницы» Бросок обвивом голени Техника сковывающих действий: Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку Рычаг локтя внутрь через живот Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к ключице Рычаг локтя внутрь ногой Ущемление ахиллова сухожилия классически Рычаг локтя захватом головы и руки ногами</p>
5	Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо</p>

		Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху Отхват под две ноги Боковая подножка на пятке (седом) Обратный рычаг локтя внутрь Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) Рычаг локтя через предплечье в стойке Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке Узел бедра и колена Ущемление ахиллова сухожилия со всех положений
6	Этап высшего спортивного мастерства	Демонстрация ранее изученных приемов

3. Теоретическая подготовка. Оценка теоретической подготовленности проводится по системе зачет (незачет). Основанием для оценки «зачет» является знание обучающимися изученного материала, которое он демонстрирует при ответе на 1-2 вопроса. Теоретическая подготовленность оценивается в процессе собеседования тренером-преподавателем спортивной группы.

4. Участие в соревнованиях.

Спортсмены учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий сформированного в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Пермского края и города Перми, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по года и этапам спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки (физическая подготовка) проводятся в форме тестирования.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования.

Для зачисления и перевода на этап НП используют нормативы для определения общей и специальной физической подготовленности обучающихся (Таблица 14)

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег 30 м.	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3*10	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжки 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	количество	не менее		не менее	

	виса на высокой перекладине	раз	2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешенное перемещение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3*10	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап учитывают возраст, весовую категорию и спортивный разряд юных спортсменов (Таблица 15).

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
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	8.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.5.	Челночный бег 3*10	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжки 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3*10	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3 трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый		

		спортивный разряд»
--	--	--------------------

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства испытания по общей и специальной физической подготовке, наличие спортивных разрядов. (Таблица 16).

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
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 в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3*10	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжки 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
3. 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»			

На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления и перевода спортсменов учитывают результаты общей и специальной физической подготовленности, наличие спортивного звания «мастер спорта России» (Таблица 17).

Таблица 17

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
	Челночный бег 3*10	с	не более	
			6,9	7,9
	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
3. 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	с	не более	
			18,0	20,0

	«борцовский мост» и обратно			
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для практических занятий

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-тренировочного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этап начальной подготовки зачисляются дети 7 лет (для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»), 10 лет (для спортивной дисциплины «спортивное самбо»), имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей.

В таблицах 18, 19 представлены примерные план-графики распределения тренировочных часов для занимающихся в группах этапов начальной подготовки.

Таблица 18

ПЛАН-ГРАФИК распределения тренировочных часов на год этап начальной подготовки - до 1 года (НП-1) 4,5 часов в неделю

№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Общая физическая подготовка	82	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2.	Специальная физическая подготовка	35	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Техническая подготовка	80	6	6	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7
4.	Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
5.	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
6.	Психологическая подготовка	9	2			1		1	3	2				
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		1								1		
8.	Инструкторская практика	2	1					1						
9.	Судейская практика	2		1										1
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия													
11.	Восстановительные мероприятия	3			3			3	3					
12.	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	234	19	19	20	20	19	20	20	19	19	20	19	20

Таблица 19

ПЛАН-ГРАФИК распределения тренировочных часов на год

этап начальной подготовки - свыше 1 года (НП-2) 6 часов в неделю

№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Общая физическая подготовка	106	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2.	Специальная физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Спортивные соревнования	9	1	1		1	1	1	1	1			1	1
4.	Техническая подготовка	100	8	8	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8
5.	Тактическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1				1						1	
9.	Инструкторская практика	3		1				1						1
10.	Судейская практика	3			1				1			1		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	1	1						1				
12.	Восстановительные мероприятия													
13.	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Программный материал для занимающихся
на этапе начальной подготовки первого года обучения**

**1. Общеподготовительные средства
(средства освоения «школы» движения)**

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

2. Средства спортивных игр

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же

самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

3. Средства освоения самбо

Изучение элементов техники самбо начальной подготовки.

СТОЙКИ

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

- Передвижение обычными шагами
- Передвижение приставными шагами
 - вперед-назад
 - влево-вправо
 - по диагонали

ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

ЗАХВАТЫ

Основной захват- рукав отворот

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

- Вперед
- Назад
- Вправо
- Влево
- Вперед-вправо
- Вперед-влево
- Назад-вправо
- Назад-влево

ПАДЕНИЯ (самостраховка)

- На бок
- На спину
- На живот
- Кувырком

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Изучение техники бросков в стойке и техники сковывающих действий (партер)

Техника бросков (стойка)

Бросок скручиванием вокруг бедра

Задняя подножка

Боковая подсечка под выставленную ногу

Техника сковывающих действий (партер)

Удержание сбоку

Удержание поперек

4. Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают занимающимся освоить различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата юных дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

5. Средства воспитания личности занимающихся

У занимающихся 7 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуются проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений - ходьбы, бега, прыжков, если тренер обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

6. Теоретическая подготовка

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки второго года обучения

1. Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со

скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений: с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 градусов, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на развитие точности и расчетливости действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжки колени к груди (без глубокого приседа).

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, колесо, рандат, «эби» («креветка») в различных вариантах выполнения.

Висы и упоры. Передвижение в виси на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в виси (мальчики), в виси лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в виси.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Упражнения на гибкость в парах стоя и лежа. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства спортивных игр

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) - с одним, двумя и у каждого мяча. Ведение: на месте левой, правой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест. Броски мяча: двумя руками от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах - первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4 колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамей, дети с мячами по обе стороны скамейки, по

команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать; стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками; Игра в парах: «Покажи кулачки», «Расколи полено», упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак).

3. Средства освоения самбо

Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек, защитной стойки.

Передвижений, поворотов, падений.

Классический захват.

Понятия основных элементов бросков.

Совершенствование изученной техники в стойке и в партере.

Изучение техники бросков и техники сковывающих действий.

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Боковая подсечка под выставленную ногу

Подсечка в колено под отставленную ногу

Передняя подсечка под выставленную ногу

Бросок скручиванием вокруг бедра

Отхват

Бросок через бедро подбивом

Зацеп изнутри голенью

Бросок через спину с захватом руки под плечо

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удержание сбоку

Удержание с фиксацией плеча головой

Удержание поперек

Удержание со стороны головы

Удержание верхом

Переворот с захватом рук

Переворот с захватом руки и ноги

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Контрприем от отхвата или задней подножки

Контрприем от зацепа изнутри голенью

Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета самбо;
- формирование правильной осанки;
- изучение терминологии технических действий.

Борьба лежа:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- поединок до 2 минут.

4. Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках, боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; эби («креветка») и различные варианты выполнения.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения - махи).

5. Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и

коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 сек).

Скоростные. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба лежа (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

6. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала самбо.

Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

7. Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска.

8. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях самбо, правила самбо, история самбо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения.

9. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 контрольных соревнованиях по самбо в конце учебного года.

10. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационного экзамена по технике комплекса второго года обучения.

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки третьего года обучения

1. Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

2. Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в

прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

3. Средства освоения самбо

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения.

Техника бросков

Передняя подножка

Зацеп изнутри голенью

Бросок через бедро подбивом

Техника сковывающих действий (партер)

Удержание сбоку с захватом своей ноги

Обратное удержание сбоку

Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча

Переворот ногами снизу

Переворот со стороны головы

Подготовка к аттестации:

- соблюдение этикета самбо;
- контроль за осанкой, равновесием;
- изучение терминологии технических действий.

Освобождение от захватов:

- руки, рук;
- туловища спереди, сзади;
- шеи спереди, сзади.

Средства тактической подготовки.

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

4. Средства физической подготовки

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рандат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на

борцовском мосту (5 раз влево, 5 раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 – 5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

Силовые. Подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (двоем, троим); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

5. Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 – 2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

6. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала самбо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания **выдержки.** Проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости**. Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

7. Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага»; поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов); самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

8. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях самбо Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история самбо, правила самбо, запрещенные приемы в самбо.

9. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в контрольных соревнованиях.

10. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке и сдача аттестационных экзаменов по технике третьего года обучения.

Программный материал для занимающихся на этапе начальной подготовки четвертого года обучения

1. Средства освоения самбо

Совершенствование техники первого, второго и третьего года обучения. Изучение техники четвертого года обучения.

Техника бросков

Задняя подсечка

Подсечка изнутри

Бросок через бедро с захватом шеи

Бросок через бедро с захватом отворота

Боковая подсечка в темп шагов

Передняя подножка

Техника сковывающих действий

Удержание с фиксацией плеча головой

Удержание верхом
Удержание с боку с захватом из-под руки
Удержание с боку с захватом своей ноги
Обратное удержание с боку
Узел локтя
Рычаг локтя захватом руки между ног
Рычаг локтя от удержания сбоку

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1 – 4 годов обучения.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 - 4 годов изучения:

- передняя подножка - бросок через бедро подбивом;
- боковая подсечка под выставленную ногу - бросок скручиванием вокруг бедра .

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации

- боковая подсечка под выставленную ногу - отхват.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

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 преимуществом, не дать противнику победить и т.п.)

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

2. Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

3. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки); подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

4. Средства развития специальных физических качеств

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения:

- подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу);
- отхвата (удар голенью по падающему мячу).

На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Для развития силы: поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.

Для развития выносливости: поединки, в ходе которых решаются задачи быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.

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

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

5. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости.** Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться успешного выполнения. Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки.** Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости**. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания **трудолюбия**. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

6. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства **взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

7. Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль самбиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники самбо. Техника бросков, техника борьбы лежа, техника удержаний, техника болевых приемов, техника комбинаций, техника контрприемов.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

8. Средства соревновательной подготовки

Участие в 2-4 контрольных соревнованиях в течение года

9. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке, сдача аттестационных экзаменов по технике четвертого года обучения

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

На тренировочный этап зачисляются спортсмены с 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «дзюдо» и

выполнившие необходимые требования к зачислению.

В таблицах 20, 21 представлены примерные план-графики распределения тренировочных часов для спортсменов в группах тренировочных этапов (этапов спортивной специализации).

Таблица 20

ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов на год
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации - до 3 лет
(ТСС-1) 8 часов в неделю

№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	106	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3	Спортивные соревнования	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Техническая подготовка	146	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	13
5	Тактическая подготовка	16	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2
6	Теоретическая подготовка	16	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1
7	Психологическая подготовка	17	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2				2							
9	Инструкторская практика	4		2				2						
10	Судейская практика	4				2					2			
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8			1			1	3	2			1	
12	Восстановительные мероприятия													
13	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	416	34	34	35	35	34	35	35	35	35	35	35	34

Таблица 21

ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов на год
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации - свыше 3 лет (ТСС-2) 12 часов в неделю

№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	139	11	11	12	12	11	12	12	12	12	12	11	11
2	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Спортивные соревнования	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
4	Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

5	Тактическая подготовка	38	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
6	Теоретическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
7	Психологическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	2		2		2		2		2		2	
9	Инструкторская практика	6		2		2						2		
10	Судейская практика	6	2				2							2
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6			1	1		1	1		1		1	
12	Восстановительные мероприятия	6		2				2		2				
13	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Программный материал для занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации) до трех лет.

1. Средства освоения самбо

Для первого года освоения этапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Техника бросков

Чистый бросок через спину

Подхват бедром под две ноги

Бросок через бедро с захватом отворота

Задняя подсечка

Техника сковывающих действий (партер)

Удержание поперёк с захватом руки

Удержание со стороны головы с захватом руки

Удержание верхом с захватом руки

Узел локтя от удержания с боку

Ущемление ахиллова сухожилия

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года обучения этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний.

Выполнение атакующих действий со стороны головы, сбоку и сзади, когда партнер находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

Выполнение переворотов, когда партнер находится в положении сидя.

Для второго года освоения этапа начальной спортивной специализации изучение техники самбо заключается в совершенствовании освоенной техники и изучении техники второго года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Техника бросков

Бросок через спину с захватом двумя рукавами

Бросок через спину с колен

Бросок через спину захватом руки под плечо

Бросок через бедро захватом за два рукава

Бросок захватом двух ног

Бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Бросок захватом ноги за пятку

Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу - отхват;
- подхват бедром - подхват изнутри;
- зацеп изнутри – подхват изнутри.

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

- разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через спину.

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

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 преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

2. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.

Упражнения для развития координации и моторики

- прыжки в высоту и длину;
- одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);
- для развития скоростно-силовых способностей;
- для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);
- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

3. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала самбо.

Для воспитания **решительности**. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях; поединки на проведение контрприемов; фиксация ситуаций в поединке (остановка, разбор, исправление ошибок).

Для воспитания **настойчивости**. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения, броска необходимо добиться их успешного выполнения.

Поединки с сильным противником.

Для воспитания **выдержки**. Отработка техники бросков и технических действий борьбы лежа до 10 мин.

Для воспитания **смелости**. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным соперником.

Для воспитания **трудолюбия**. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

4. Средства нравственной подготовки

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание **чувства взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; руководство проведением разминки с группой; поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль самбиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники самбо. Техника бросков, техника борьбы лежа, техника удержаний, техника болевых приемов, техника комбинаций, техника контрприемов.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года. Если по мнению тренера юные самбисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований можно увеличить.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, судьи при участниках, судьи-хронометриста. Участие в показательных выступлениях.

8. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп первого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике первого года освоения этапа начальной спортивной специализации.

Для групп второго года освоения зачетные требования включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке и сдачу аттестационного экзамена по технике второго года освоения этапа начальной спортивной специализации, а также выполнение норматива 1-го, 2-го или 3-го юношеского разряда.

Программный материал для занимающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) свыше трех лет.

1. Средства освоения самбо

Для третьего года освоения учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий:

Техника бросков

Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища

Задняя подножка на пятке (седом)

Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

Обратный бросок через бедро с подбивом с боку

Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)

Бросок через голову с упором стопой в живот

Боковая подножка на пятке (седом)

Бросок через плечи «мельница»

Передняя подножка на пятки (седом)

Техника сковывающих действий (партер)

Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку

Рычаг локтя внутрь через живот

Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года освоения тренировочного этапа.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов освоения тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники. Тренировочные схватки (первый номер атакует, второй защищается), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Для четвертого года освоения учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий изученных ранее, и изучение нового комплекса технических действий:

Техника бросков

Боковой переворот

Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади

Бросок через грудь вращением (селом)

Бросок двойным подбивом (ножницы)

Техника сковывающих действий

Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к ключице

Ущемление ахиллова сухожилия классический

Рычаг локтя захватом головы и руки ногами

Для пятого года освоения учебно-тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий изученных ранее и изучение новых технических действий, перечисленных:

Техника сковывающих действий

Рычаг локтя через предплечье в стойке

Узел бедра и колена

Ущемление ахиллова сухожилия со всех положений

Средства тактической подготовки.

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. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

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

2. Средства физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

Средства развития специальных физических качеств:

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

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

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

3. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала самбо.

Для воспитания **решительности.** Активное начало поединка с сильным соперником.

Для воспитания **настойчивости.** В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого приемов.

Для воспитания **выдержки.** Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания **смелости.** Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

4. Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности самбиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в школе, дома, на улице, в транспорте, на тренировке, во время соревнований.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед самбистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с самбистами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими самбистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию.

5. Средства теоретической и методической подготовки (формирование специальных знаний)

Принципы работы и взаимодействия с партнером.

Принципы защиты.

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности самбистов - объем, разнообразие, эффективность.

Самбо в России. Успехи российских самбистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира. Успехи самбистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

Планирование подготовки. Периодизация подготовки самбиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода - обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Психологическая подготовка. Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки самбистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях.

8. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования для групп третьего года освоения этапа спортивной специализации включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике третьего года освоения и выполнение норматива 3-го спортивного разряда.

Зачетные требования для групп четвертого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике четвертого года освоения и выполнение норматива 2-го спортивного разряда.

Зачетные требования для групп пятого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, сдачу экзамена по

технике пятого года освоения и выполнение норматива 1-го спортивного разряда.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этих этапах спортивной подготовки спортсменов средства и методы тренировки выбираются индивидуально, в соответствии с особенностями организма спортсмена. Программа подготовки учитывает особенности тактического ведения схватки, сильные стороны спортсмена. Основной целью являются:

- максимальное развитие сильных качеств спортсмена, за счет которых одерживаются победы;
- ликвидация слабых сторон подготовленности;
- построение рациональной технико-тактической модели ведения поединка спортсменом (в соответствии с его уровнем подготовленности).

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив спортивного разряда – кандидат в мастера спорта (КМС).

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются спортсмены с 16-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу совершенствования спортивного мастерства, а также выполнившие требования спортивного звания – мастер спорта России (МС), мастер спорта России международного класса (МСМК).

В таблицах 22, 23 представлены примерные план-графики распределения тренировочных часов для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Таблица 22

ПЛАН-ГРАФИК распределения тренировочных часов на год совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 18 часов в неделю

№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	140	11	11	12	12	11	12	12	12	12	12	12	11
2	Специальная физическая подготовка	187	15	15	16	16	15	16	16	15	15	16	16	16
3	Спортивные соревнования	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Техническая подготовка	244	20	20	20	21	20	21	20	21	21	20	20	20
5	Тактическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

6	Теоретическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7	Психологическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	19	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
9	Инструкторская практика	10	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1
10	Судейская практика	9	1	1	1		2		1		1		1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	2	1		2	1				2			1
12	Восстановительные мероприятия	19	2	2	2		2	2	2	2		2	2	1
13	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Таблица 23

ПЛАН-ГРАФИК
распределения тренировочных часов на год
высшего спортивного мастерства (ВСМ) 22 часа в неделю

№	Разделы программы	Часов по программе	месяцы											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	137	11	11	12	12	11	12	12	12	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	298	24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24
3	Спортивные соревнования	57	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4
4	Техническая подготовка	229	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20
5	Тактическая подготовка	137	11	11	12	12	11	12	12	11	12	11	11	11
6	Теоретическая подготовка	114	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10
7	Психологическая подготовка	92	7	7	8	8	7	8	8	7	8	8	8	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
9	Инструкторская практика	11	2	1	2		2				2	2		
10	Судейская практика	11		4		2			2					3
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	4				4			4				
12	Восстановительные мероприятия	23	2		1	1	1	3	2	1	2	2	5	3
13	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1144	95	95	95	96	95	96	96	96	95	95	95	95

Этапы совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше) и высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо сдать аттестационный экзамен, а также выполнить требования спортивного результата на присвоение спортивного разряда – «кандидат в мастера спорта»

На этапе высшего спортивного мастерства необходимо сдать аттестационный экзамен, а также выполнить требования спортивного результата на присвоение спортивного звания – «мастер спорта России»

На этапах ССМ и ВСМ в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая самбо, которые заключаются в следующем;

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям самбо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и

воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

1. Методическая концепция подготовки спортсменов в самбо

Методическая концепция подготовки спортсменов в самбо включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на международных соревнованиях на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки дзюдоистов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по самбо в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

2. Организация тренировочного процесса

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды.

В группах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительно-периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствии с установленным порядком все занимающиеся в дзюдо обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по дзюдо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

3. Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ и ВСМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

4. Теоретическая подготовка

Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема 1. Краткий обзор развития самбо в России

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

Тема 3. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений

Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

Тема 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Изучить материал, который соответствует возрасту.

Тема 5. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий

Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясно-климатических условий.

Тема 6. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

Тема 7. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности

Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости

(быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

Тема 8. Физиологическая оценка состояния тренированности

Тема 9. Пищевые добавки

Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

Тема 10. Допинг - неоправданный риск

Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

Примерные темы теоретических занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Тема 1. Современное международное спортивное движение

Международная Федерация самбо и ее функции. Всероссийская федерация самбо.

Тема 2. Достижения российских самбистов на международном уровне

Тема 3. Физиология центральной нервной системы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо». А так же содержащим в своем наименовании слова «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» («весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ведется с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждение, осуществляющие спортивную подготовку, должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе при сетевой форме реализации образовательных программ, на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря;
- 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).

Федеральный стандарт спортивной подготовки регулирует оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения подготовки по виду спорта «самбо», а также необходимую экипировку (таблица 24, 25, 26)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым
для прохождения спортивной подготовки

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

33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Таблица 25

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единицы измерения	Количество изделий
1	Пояс самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Таблица 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	На обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	На обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	На обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты для самбо (красные и синие)	комплект	На обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор -бандаж для паха	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект		-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1

	(парадный)										
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Наладки на голень для самбо (красного и синего цвета)	комплект		-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

17. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 91н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18. Информационно-методические условия реализации Программы

18.1. Список литературных источников

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Волостных В.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. / В.В. Волостных, А.В. Ишков. - М.: Издательский дом МЭИ, 2009. - 184 с.
6. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. М. Лист 1997г. 176 с.
7. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс 2009
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
9. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М: «САЛМ», 1995.
10. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелёв О.А. Боевое самбо для всех. – М.: "Ассоциации-Олимп", - 1992, - 95 с.
11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. - 368 с.
12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999,- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
16. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. - 112 с.
17. Рудман Д.Л. Самбо техника борьбы лёжа. Защита. М.: Физкультура и спорт, 1983. - 253 с.
18. Рудман Д.Л. Самбо техника борьбы лёжа. Нападение. - М.: Физкультура

и спорт, 1982. - 232 с.

19. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин - М. 2001
20. Самбо для профессионалов/ Куринной И., ч. 1,2,3.
21. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П., Воронеж 1997 г.
22. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М - Советский спорт, 2008
23. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996. - 315 с.
24. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А. - М. 1995
25. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев – М. Просвещение, 1993
26. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995,- 241с.
27. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
28. Табаков С. Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва/ С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. – М. : Советский спорт, 2008. - 236 с.
29. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. – М., 1998. - 168 с.
30. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998
31. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
32. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
33. Физическая подготовка борца: Учебное пособие /Е.М. Чумаков - М 1996
34. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 528 с.
35. Энциклопедия боевого самбо/ Волостных В.В., Тихонов В.А.; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.

18.2 Перечень аудиовизуальных материалов

1. Самбо. Методические задания и упражнения самбиста.
2. Ножницы в спортивном и боевом самбо. Самбо. Маршалл Савчук. Sambo. Scissors takedown.
3. Самбо. Подхват с кувырком. Sambo.
4. Рычага локтя из стойки (висячка) 4 варианта. Самбо и грэпплинг. Sambo. Flying armbar...
5. Самбо. Прием посадка. Маршалл Савчук и Адам Богатырев. Sambo.
6. Бросок мельница. Самбо и грэпплинг. Sambo. Shoulder wheel.
7. Бросок боковой переворот. Нарботка, нюансы выполнения. Самбо.
8. Бросок через спину от чемпиона мира. Самбо и грэпплинг. Sambo.
9. Бросок через бедро - узел плеча (Дмитрий Шергин). Боевое самбо.
10. Самбо. Переворот Игрушкина

18.3 Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта России
2. <http://sport.permkrai.ru/> - официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Пермского края
3. <https://rusada.ru/> - официальный сайт РАА «РУСАДА»
4. <http://sambo.ru/> - официальный сайт Федерации самбо России
5. <https://sambo.sport/ru/> - официальный сайт Международной Федерации самбо
6. <http://kodokan59.ru/> - официальный сайт МАУ ДО «СШОР по дзюдо «Пермский Кодокан» г. Перми
7. <http://sambo-perm.ru/> - официальный сайт федерации Пермского края