

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа единоборств
города Ставрополя

Принята

На педагогическом совете
МБУ ДО СШ единоборств
Протокол № 5 от 08.05.2026

Утверждена

приказом директора
МБУ ДО СШ единоборств
г. Ставрополя
от 12.05.2026 № 52-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04 декабря 2025 г. № 1083 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Сроки реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки до 4 лет
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства не ограничивается
- Этап высшего спортивного мастерства не ограничивается

Исполнители программы:

Бондарева Л.Н. - заместитель директора
Резюк А.А. - старший инструктор-методист

г. Ставрополь
2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа единоборств города Ставрополя (далее - Учреждение) спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04 декабря 2025 г. № 1083 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	от 7	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	от 11	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 1

4. Объем Программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
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: учебно-тренировочные занятия:

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах: тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; тренировочные мероприятия (тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

спортивные соревнования:**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта самбо;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен командируется на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным на год календарным планом спортивных мероприятий Учреждения.

Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта самбо и положениями (регламентами) соревнований.

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта
«самбо»**

Таблица 4

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

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30

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

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Самбо как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса самбистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 6

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки. Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера-преподавателя. Проводят тренировки в группах тренировочного этапа.

Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей; Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.
------------------	---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

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

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

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

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

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивной дисциплины «ката - группа»;
- укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

12.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы в Приложении № 4

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

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

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

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"

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг.)				
1.1,	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2..	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
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	
			-	10
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"				
3.1.	Забега 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
3. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый юношеский разряд"		

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

Таблица 9

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

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастера спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «САМБО»

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

14.1. Теоретическая подготовка самбиста

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

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

Годовой учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы теоретической подготовки представлен в приложении № 5 к Программе.

1.4.2. Программный материал для практических занятий

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)
(для всех этапов спортивной подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) - необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных легкоатлетов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость - способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

а/ повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК).

б/ развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени.

в/ увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следуют проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве

основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах - вперед - в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость - возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для легкоатлета. Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль. Совершенствование скоростных способностей.

Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники выполнения элементов борьбы.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно-силовые способности - неопредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость - способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на

внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Упражнения для развития физических качеств:

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев,
- лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы .

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;

- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты .

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости .

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести.

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
- ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- игры-забавы;

- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Силовая подготовка самбиста. Применение силы самбистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействие ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности делятся на собственно-силовые, скоростносиловые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у самбиста в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в самбо характеризуются неопредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность самбиста противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление в самбо особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у самбиста происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона - мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственномышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа - композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки самбиста.

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

- Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений самбиста та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку

и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся борьбой. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у самбиста могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- Применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

- Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Скоростная подготовка самбиста

Быстрота (скоростные способности) определяет способность борца к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности самбиста требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в самбо проявляются в трех видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера-преподавателя).

Сложная двигательная реакция у самбиста проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий самбиста реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у самбиста наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у самбиста проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется самбистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима самбистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей спортсменов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия. Возможные методические ошибки:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке ковра;
- недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
- резкое увеличение объема скоростных упражнений;
- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
- выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Развитие выносливости самбиста

Выносливость - это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают два вида выносливости. Общая выносливость - это способность спортсмена к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость самбиста является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

- а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков борца;
- б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений самбиста;
- в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией спортсмена на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости самбиста:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости - это разнообразные общеподготовительные

упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный. Задачи по воспитанию специальной выносливости самбиста.

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

В подготовке самбиста тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3-4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3 -5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения - технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Координационная подготовка самбиста

Ловкость (координационные способности) проявляется у самбиста в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по самбо при спортивном отборе занимающихся и переводе спортсменов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти самбисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся самбо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У самбистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- в) ориентирование в пространстве и времени;
- г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей зависит от различных факторов. Важнейший

- двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у спортсменов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

- применение однообразных упражнений;
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

Развитие гибкости самбиста

Гибкость - это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У борцов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость - упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость - упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у спортсменов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий.
3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости - это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости - повторный.

В тренировочном процессе самбистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперемных условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в тренировочном процессе дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый спортсмен обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение

закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак, часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Возможные методические ошибки:

- недостаточное разогревание организма;
- повышенный тонус мышц;
- резкое увеличение амплитуды движений;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
- проведение занятия на фоне утомления.

Специальная физическая подготовка самбиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Технико-тактическая подготовка самбистов

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования самбистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки:

- 1) Изучить общие положения тактики самбо;
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства;
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки самбистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помехо влияний):

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

В тактической подготовке выделяют:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в самбо;

2) тактические умения и навыки, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у самбиста на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для самбо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помеховлияний изучаются в три этапа:

I этап - показ тренером изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение самбистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего самбиста положения (на месте и в движении);

II этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему или произвольно);

III этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У борца необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий самбо, уровень подготовленности спортсмена.

В самбо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в самбо.

Тактику самбо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше спортсмен владеет тактикой, тем больше имеет возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы самбо выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1) . Тактика соревнований.

Задача тактики соревнований - определить направления действий самбиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку на предстоящую деятельность. Установка, может быть, нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке спортсмена к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности. Опора на собственную подготовленность внушает уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для спортсмена, поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию,

оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке. Для этого тренер использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики применяют следующие действия:

а) подавление - действия, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или моральноволевой);

б) маскировка - применяется с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

1) Тактика ведения поединка.

Задача тактики поединка - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью спортсмена и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение самбистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у самбистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

2) Тактика выполнения технических действий.

Важной частью тактики в самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики неотделим от степени освоенности технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются две задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями борца, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать

благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у самбиста в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- а) положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- б) направления усилий соперника;
- в) физическое ослабление соперника;
- г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание;
- б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;
- в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;
- способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;
- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Материал к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года (НП-1):

- Приветствие
- Стойки
- Передвижение обычными шагами
- Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали
- Повороты (Перемещение 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
- Падения

Материал к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года (НП- 2):

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 на плечо
- Задняя подножка
- Контрприем от отхвата или задней подножки
- Контрприем от зацепа изнутри голенью
- Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Техника сковывания 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
- Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
- Переворот ногами снизу
- Прорыв со стороны ног

Материал к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 1 года (УТЭ-1):

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
- Подхват бедром (под две ноги)
- Подхват изнутри (под одну ногу)
- Контрприем от боковой подсечки
- Контрприем от подсечки изнутри
- Контрприем от подхвата бедром
- Контрприем от подхвата изнутри

- Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- Одноименный зацеп изнутри голенью
- Контрприем от подхвата изнутри скручиванием Техника

сковывающих действий:

- Удержание сбоку с захватом из-под руки
- Удержание сбоку с захватом своей ноги
- Обратное удержание сбоку
- Удержание поперек с захватом руки
- Удержание со стороны головы с захватом руки
- Удержание верхом с захватом руки

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 2 года (УТЭ-2):

Техника бросков:

- Зацеп снаружи голенью
- Бросок через бедро с захватом пояса
- Боковая подножка на пятке (седом)
- Бросок через ногу в скручивании 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»
- Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
- Бросок захватом двух ног
- Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Бросок захватом ноги за пятку
- Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя внутрь через живот
- Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
- Узел локтя
- Рычаг локтя захватом руки между ног
- Рычаг локтя от удержания сбоку
- Узел локтя от удержания сбоку
- Ущемление ахиллова сухожилия

Материал к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 3 года (УТЭ-3):

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
- Бросок выведением из равновесия вперед
- 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
- Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
- 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
- Обратный рычаг локтя внутрь
- Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Материал к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 4 года (УТЭ-4-5):

Техника бросков:

- Отхват под две ноги
- 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 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

Материал к изучению, для занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства идет совершенствование техники исполнения двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

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

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

личный пример и мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

Торжественный прием вновь поступивших обучающихся; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне ее (его). Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

Беседы проводятся ежеквартально.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на

основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Таблица 11

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2.	Гантели массивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
3.	Гири спортивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
4.	Ковер самбо	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Манекены тренировочные различного веса	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10

7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг.)		на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
9.	Резиновые амортизаторы	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
13.	Скамья для жима штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Электронные весы до 150 кг	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 12

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	на организацию	20

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вания 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 обучающего	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающего	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
5.	Накладки на голени для боевого самбо (красные и синие)	комплект	на обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1
6.	Перчатки для боевого самбо (красные и синие)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Футболка	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на обучающего	-	-	2	0,5	3	0,5	4	0,5
10.	Шлем для боевого самбо (красный и синий)	комплект	на обучающего	-	-	1	2	2	1	2	1
11.	Шорты для боевого самбо (красные и синие)	комплект	на обучающего	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шорты для самбо (красные и синие)	комплект	на обучающего	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20

УП. Иные условия обеспечения реализации Программы

Требования к технике безопасности в спортивной подготовке по самбо

17. Для обеспечения безопасности обучающихся во время проведения учебно-тренировочного процесса необходимо выполнять следующие требования:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании □ начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;
- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий;
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя или его помощника, а также без страховки.
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнения «подтягивание» перекладину не выбивать вверх; самостоятельно навесную перекладину не перевешивать;
- начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;
- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

18. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 N 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный N 75229), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615),

действует до 01.09.2028, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки МБУ
ДО СШ единоборств г. Ставрополя
по виду спорта «самбо»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальнойподготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив ногомастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	8-10-12	12-14-16	18-20-22	2
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	138	192	192-184-242	242-306-325
Общая физическая подготовка	86		127	127-106-125	125-145-165	175-115-145	145-243
Специальная физическая подготовка	52		65	65-78-117	117-140-160	176-222-265	245-312
2.	Техническая подготовка	100	123	123-134-145	145-161-181	206-191-234	220-284
3.	Тактическая подготовка	41	52	52-64-70	70-108-125	131-220-265	240-304
4.	Психологическая подготовка	8	12	12-17-23	23-30-35	36-40-44	40-67

5.	Теоретическая подготовка	15	17	17-17-23	23-25-28	29-38-45	40-78
6.	Аттестация	2	6	6-8-10	10-11-11	12-16-18	16-24
7.	Соревновательная деятельность	0	4	4-57-62	62-58-58	96-122-140	125-224
8.	Инструкторская практика	4	4	4-5-7	7-4-4	8-12-14	14-24
9.	Судейская практика	0	2	2-5-7	7-9-9	9-0-0	0
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	25-29	29-30-49	50-53-57	57-70
11.	Медицинское обследование	4	4	4-6-6	6-7-8	8-10-12	12-16-16
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	10-11	11-15
Общее количество часов в год		312	416	416-520-624	624-728-832	936-1040-1144	1144-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя
по виду спорта «самбо»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя
по виду спорта «самбо»

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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя
по виду спорта «самбо»

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки МБУ
ДО СШ единоборств г. Ставрополя
по виду спорта «самбо»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях

				физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	≈107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

	обучающихся			питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

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

			баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
5. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998.