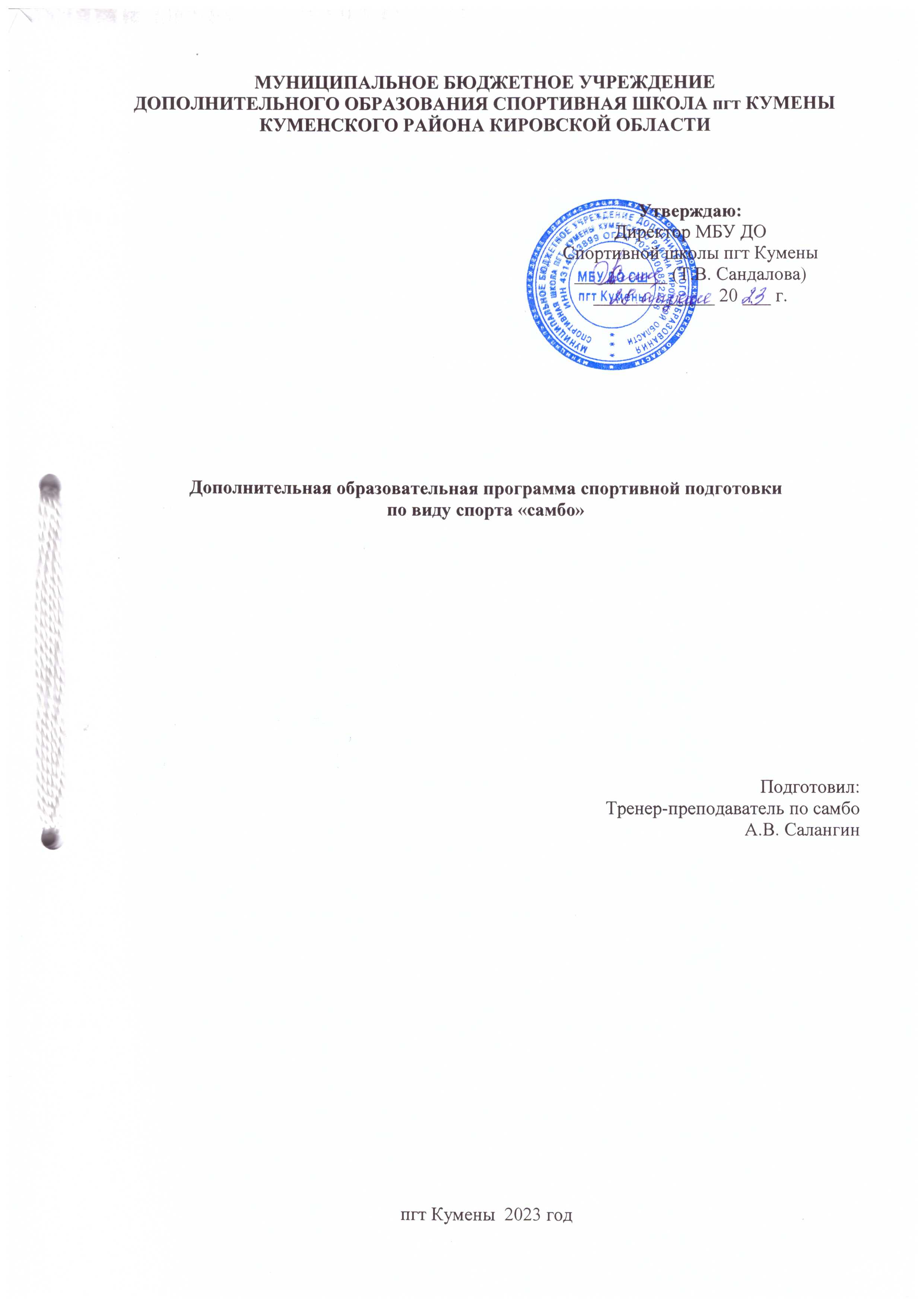
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА пгт КУМЕНЫ**

**КУМЕНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждаю:**  Директор МБУ ДО  Спортивной школы пгт Кумены  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Т.В. Сандалова)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г. |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «самбо»**

Подготовил:

Тренер-преподаватель по самбо

А.В. Салангин

пгт Кумены 2023 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы** | **№ стр.** |
| **1.** | Пояснительная записка | 4 |
| **1.2** | Особенности вида спорта | 4 |
| **1.3** | Структура системы многолетней подготовки | 4 |
| **1.4** | Основные формы тренировочного процесса | 5 |
| **2.** | Нормативная часть | 6 |
| **2.1** | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки по виду спорта самбо | 6 |
| **2.2** | Система спортивного отбора | 6 |
| **2.3** | Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 7 |
| **2.4** | Планируемые показатели соревновательной деятельности | 7 |
| **2.5** | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| **2.6** | Структура годичного цикла спортивной подготовки | 11 |
| **2.7** | Материально-техническое обеспечение и инфраструктура | 12 |
| **3.** | Методическая часть | 14 |
| **3.1** | Организация и планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Общие положения. | 15 |
| **3.2** | Средства для совершенствования физической подготовки борца | 16 |
| **3.3** | Технико-тактическая подготовка | 17 |
|  | 3.3.1 Освоение элементов техники и тактики | 17 |
|  | 3.3.2 Техника борьбы самбо | 17 |
|  | 3.3.3 Тренировочные задания | 21 |
|  | 3.3.4 Содержание разминки борца. | 22 |
| **3.4** | Соревновательная подготовка (подготовка и участие в соревнованиях) | 22 |
| **3.5** | Теоретическая подготовка | 22 |
| **3.6** | Организация и планирование тренировочного процесса в тренировочных группах. Общие требования | 24 |
| **3.7** | Общая и специальная физическая подготовка | 25 |
|  | 3.7.1 Техника борьбы самбо | 27 |
|  | 3.7.2 Тренировочные задания по решению эпизодов поединка | 28 |
| **3.8** | Тренировочные задания для проведения разминки | 29 |
| **3.9** | Соревновательная подготовка (подготовка и участие в соревнованиях) | 29 |
| **3.10** | Инструкторская и судейская практика | 30 |
| **3.11** | Теоретическая подготовка на тренировочном этапе | 30 |
| **3.12** | Психологическая подготовка | 37 |
| **4.** | Врачебный, психологический и биохимический контроль, медицинское обеспечение | 38 |
| **5.** | Восстановительные средства и мероприятия | 41 |
| **6.** | Требования обеспечения безопасности в тренировочном процессе | 42 |
| **6.1** | Общие требования обеспечения безопасности | 42 |
| **6.2** | Требования обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по самбо | 43 |
| **6.3** | Требования обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий по другим видам спорта и подвижным играм (при использовании упражнений из других видов спорта) | 45 |
| **7.** | Антидопинговые мероприятия | 46 |
| **8.** | Система контроля и зачетные требования | 47 |
| **8.1** | Требования к результатам освоения программы для зачисления (перевода) спортсменов в группы на этапе начальной подготовки | 47 |
| **8.2** | Требования к результатам освоения программы для зачисления (перевода) спортсменов в группы на тренировочном этапе | 48 |
| **8.3** | Критерии спортивного отбора | 49 |
| **9.** | Список используемой литературы | 51 |

**1. Пояснительная записка**

### Дополнительная образовательная программа (далее по тексту – Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденного приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 года N 1073.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по самбо на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки самбистов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по самбо, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по самбо;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по самбо.

**1.2 Особенности вида спорта**

Са́мбо (от самозащита без оружия)— вид спортивного [единоборства](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), а также комплексная система [самозащиты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0), разработанная в [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0). Самбо является международным видом спортивной борьбы, включает в себя две дисциплины: спортивное самбо (борьба) и боевое самбо. В самбо предусмотрено деление по [весовым категориям](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8_%D0%B2_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B5) в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведёт болевой прием, наберёт на 8 баллов больше соперника.

4 балла присуждаются:

* за бросок соперника на спину с падением атакующего;
* за бросок соперника на бок без падения атакующего;
* за удержание в течение 20 секунд.

2 балла присуждаются:

* за бросок соперника на бок с падением атакующего;
* за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего;
* за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.

1 балл присуждается:

* за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Болевым приёмом является техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться. В самбо разрешается проводить рычаги, узлы, ущемления суставов и мышц на руках и ногах соперника. Время схватки — 3—5 минут чистого времени.

Самбо— относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

**1.3 Структура системы многолетней подготовки**

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4) Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта самбо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

2) на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**1.4 Основные формы тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

**2. Нормативная часть**

Система многолетней тренировки в самбо представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств.

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки по виду спорта самбо**

На ***этап начальной подготовки (НП)*** зачисляются лица 10 лет и старше выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. При поступлении в спортивную школу необходимо иметь заключение (медицинские документы) о состоянии здоровья ребенка и об отсутствии у поступающего противопоказаний для освоения программы (возможности занятий) борьбой самбо.

Зачисление, перевод спортсменов по годам обучения на ***тренировочный этап (ТЭ)*** (этап спортивной специализации), производится при условии выполнения нормативов для зачисления по общей и специальной физической подготовке, нормативов по технической подготовленности, результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и**

**возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**

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

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (но не более 1 раза на каждом этапе) или продолжить занятия в группе физкультурно-спортивной направленности.

**2.2 Система спортивного отбора**

Для обеспечения наполняемости групп спортивной подготовки в соответствии с целями и задачами Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;

3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки самбистов по годам обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 30-38 | 30-38 | 20-25 | 20-25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 13-15 | 13-15 | 20-25 | 20-25 |
| 3. | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | – | 0-3 | 3-4 | 4-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 30-38 | 30-38 | 28-35 | 25-30 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10-12 | 10-12 | 13-15 | 16-18 |
| 6. | Инструкторская  и судейская практика (%) | 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 |

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП)– это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в самбо.

Тактическая, теоретическая подготовка – это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка (ПП) – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**2.4 Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности.

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

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, позволяющее попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивная борьба;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта спортивная борьба;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивно-массовых мероприятий школы);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

**2.5 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-12 | 12-16 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-624 | 624-832 |

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

* увеличение суммарного годового объёма работы;
* увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
* увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода подготовки, типа и направленности микроциклов);
* сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
* постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
* увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
* последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
* последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
* использование различного рода технических средств.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, в условиях тренировочных сборов, в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап | | Этап ССМ | Этап ВСМ |
| 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 каник. период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

**2.6 Структура годичного цикла спортивной подготовки**

Занятия планируются на 52 недели (календарный, тренировочный год), включая 6 недель летних каникул, которые лица, проходящие спортивную подготовку, проводят на тренировочных сборах, в спортивном лагере, тренируясь и активно отдыхая, работая по индивидуальным планам.

***Планирование*** в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования групп (1,5 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки борца (7,5 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает занятия в спортивном лагере(городском, загородном) и самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения - для групп начальной подготовки и 1-й, 2-й годы обучения - для тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи:

*Подготовительный период* (сентябрь - ноябрь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики борьбы.

Основная цель спортивной подготовки в *соревновательном периоде* (декабрь - март) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств борца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В *переходном периоде* (июль - август) решаются задачи: укрепление здоровья спортсменов с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха юных борцов, создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами. Поэтому может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в тренировочных группах (3-й и 4-й годы обучения) и группах совершенствования спортивного мастерства носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - ноябрь, февраль - апрель), два соревновательных (декабрь - январь, май - июнь) и один переходный (июль - август).Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение двух циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов. При этом содержание тренировочного процесса в первом цикле носит более выраженный общеподготовительный характер, а во втором - более специализированный (как по величине тренировочных нагрузок, так и по их направленности и специфичности).

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник), журнал учета групповых занятий.

**2.7 Материально-техническое обеспечение и инфраструктура**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
|  | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг | штук | 1 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
|  | Игла для накачивания мячей | штук | 5 |
|  | Канат для лазания | штук | 2 |
|  | Канат для перетягивания | штук | 1 |
|  | Ковер для самбо (11х11 м) | комплект | 1 |
|  | Кольца гимнастические | пар | 1 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Лонжа ручная | штук | 1 |
|  | Макет автомата | штук | 10 |
|  | Макет ножа | штук | 10 |
|  | Макет пистолета | штук | 10 |
|  | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мешок боксерский | штук | 1 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч для регби | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
|  | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
|  | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
|  | Резиновый амортизатор | штук | 10 |
|  | Секундомер электронный | штук | 3 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
|  | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук) | комплект | 1 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
|  | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
|  | Урна-плевательница | штук | 2 |
|  | Штанга наборная тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
|  | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |
| **Спортивная экипировка общего пользования** | | | |
| 1. | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | штук | 20 |

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| НП | | Т (СС) | | ССМ | | ВСМ | |
| количество | срок экспл (лет) | количество | срок экспл (лет) | количество | срок экспл (лет) | количество | срок экспл (лет) |
| 1. | Ботинки самбо | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Футболка белого цвета для женщин | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 4. | Шорты самбо (красные и синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6. | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Перчатки для самбо (красные и синие) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

***Требование к экипировке:***

Костюм участника: куртка, борцовки, трусы. Кроме того, для участников – защитный бандаж (плавки) или неметаллическая раковина, а для участниц – бюстгальтер и закрытый купальник.

Куртка для борьбы самбо красного и синего цвета специального покроя и пояс к ней изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Для продевания пояса по линии талии делаются две прорези на расстоянии 5 см вперед и назад от бокового шва. Пояс должен быть продет в эти прорези, дважды охватывать и плотно облегать туловище и завязываться спереди узлом, скрепляющим оба его витка. Концы завязанного пояса не должны быть длиннее 15 см. полы куртки должны быть ниже пояса на 20-25 см. На всех официальных соревнованиях допускается использование курток с патентом ФИАС.

Борцовки изготавливаются из мягкой кожи и представляют собой обувь с мягкой подошвой, без выступающих жестких частей. Все швы заделаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются небольшими войлочными прокладками, закрытыми сверху кожей.

Трусы для участников соревнований по самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа одного цвета – красного или синего. Сверху они доходят до линии пояса, а снизу должны прикрывать верхнюю треть бедра.

**3.Методическая часть**

**Примерный план многолетней подготовки спортсменов (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| НП (годы обучения) | | ТЭ (годы обучения) | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 1 | Общая физическая подготовка | 80 | 114 | 88 | 88 | 134 | 134 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 42 | 40 | 88 | 88 | 134 | 134 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 16 | 16 | 24 | 24 |
| 4 | Техническая подготовка | 80 | 110 | 144 | 144 | 222 | 222 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 24 | 30 | 64 | 64 | 86 | 86 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 |
| **Общее количество часов в год** | | **234** | **312** | **416** | **416** | **624** | **624** |

**Примерный план по теоретической и психологической подготовке спортсменов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование темы, раздела подготовки | **Этапы и годы подготовки, количество часов** | | | | | |
| НП | | ТЭ (СС) | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| ***Теоретические занятия*** | | **12** | **15** | **32** | **32** | **43** | **43** |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| История развития борьбы самбо | | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена | | 1 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания | | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо | | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Основы философии и психологии спортивных единоборств | | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 5 |
| Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, основы законодательства об ответственности за правонарушения | | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| ***Психологическая подготовка*** | | **12** | **15** | **32** | **32** | **43** | **43** |
| Просмотр и анализ соревнований | | 4 | 4 | 12 | 12 | 8 | 8 |
| Установки перед соревнованиями | | 1 | 4 | 8 | 8 | 5 | 5 |
| Психологическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств. | | 7 | 7 | 12 | 12 | 30 | 30 |

**3.1 Организация и планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки. Общие положения.**

Организация тренировочного процесса по самбо и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет.

***Основная цель тренировки:*** утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы самбо и овладение техникой.

**Основные задачи*:***

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- формирование понятие физического и психического здоровья;

- развитие физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобретение опыта соревновательной деятельности;

- приобретение устойчивый интерес к занятиям;

- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный объем двигательных умений.

**Основные средства:**

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки;

4) прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание;

6) скоростно-силовые упражнения;

7) школа техники самбо и изучения технико-тактических комплексов;

8) комплекс упражнений заданных на дом.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

**Особенности обучения**. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в самбо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля:**

***На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:***

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобрести опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год)

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**3.2 Средства для совершенствования физической подготовки борца**

В этом разделе приводятся упражнения, знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой.

В группах начальной подготовки средства, вводимые в тренировку, постепенно обновляются и усложняются. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, поскольку благоприятным моментом для координационной подготовки, является возраст 10-12 лет.

**Общеподготовительные упражнения:**

Строевые и порядковые упражнения (на месте и в движении).

Ходьба и бег (различными способами).

Прыжки (с места и с разбега).

Метания (различных снарядов из различных исходных положений).

Переползания(различными способами).

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* (движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах);

б) *упражнения для туловища* (наклоны, круговые движения, прогибания туловища, поднимание ног и др.);

в) *упражнения для ног* (приседания, выпады, различные прыжки и др.);

г) *упражнения для рук, туловища и ног* (круговые и маховые движения, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.);

д) *упражнения для формирования правильной осанки* (возле вертикальной плоскости, ходьба по линии, передвижение боком по гимнастической стенке и др.);

е) *упражнения на расслабление* (встряхивание рук и кистей, махи руками и др.);

ж) *дыхательные упражнения* (движения головы и рук, повороты и наклоны туловища с одновременным вдохом и др.)

**Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* (прыжки, бег со скакалкой и др.);

б) *с гимнастической палкой:* (наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения руками; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением), кувырки с палкой и др.);

в) *упражнения с теннисным мячом* (броски и ловля, метание мяча и др.);

г) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг): (вращение мяча, сгибание и разгибание рук; круговые движения руками, броски и ловля мяча, эстафеты и игры с мячом и др.);

д) *упражнения с гантелями* (вес до 1 кг) (сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями, жонглирование гантелями и др.);

е) *упражнения с гирями* (для тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет)) (поднимание, вращение гири, повороты и наклоны, приседания с гирей, жонглирование: и др.);

ж) *упражнения со стулом:* (поднимание, перемещение стула, наклоны, сидя на стуле и др.).

**Упражнения для развития физических качеств и приобретения навыков из других видов спорта и подвижных игр, способствующие повышению профессионального мастерства в борьбе самбо.**

**Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) *на гимнастической скамейке:* (упражнения на равновесие, наклоны, прыжки через скамейку, поднимание скамейки группой и переставление ее и др.);

б) *на гимнастической стенке:* (передвижение и лазанье, прыжки вверх с рейки на рейку, подтягивания на верхней рейке, махи ногой и др.);

в) *на кольцах и перекладине:* (подтягивание разным хватом, подъем силой; висы, раскачивание, соскоки и др.);

г) *на канате и шесте:* (лазанье, раскачивание, прыжки на дальность, завязывание на канате и др.);

д) *на бревне:* ходьба, бег, прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, спрыгивание на дальность и точность;

е) *на козле и коне:* опорные прыжки через снаряды разной высоты;

ж) *упражнения на батуте* (для спортсменов тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15-16 лет) (прыжки и комбинации прыжков, сальто и др.).

**Акробатические упражнения:** прыжки (сальто), шпагаты, стойки (на руках, голове, лопатках), кувырки, перекаты и перевороты, вставание на ноги разгибом и др.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; игры на воде.

**Гребля** на народных лодках.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, волейбол, гандбол, регби, футбол (двусторонние игры, в том числе и по упрощенным правилам).

**Специально-подготовительные упражнения:**

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, комбинации прыжков).

Упражнения для укрепления мышц шеи (наклоны, повороты и движения головы).

Упражнения на мосту (вставание на мост, забегания, передвижения на мосту, уходы с моста, сгибание и разгибание рук в положении на мосту и др.).

Упражнения в самостраховке (перекаты в группировке на спине, падение на спину, на бок, вперед, перекат на бок, кувырки).

Имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, с манекеном, с резиновыми амортизаторами, с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра).

Упражнения с манекеном (поднимание, переноска, перетаскивание манекена, повороты, наклоны, приседания, имитация изучаемых приемов).

Упражнения с партнером (поднимание партнера из различных исходных положений, переноска, перевороты, круговые вращения партнера, приседания и наклоны с партнером, ходьба на руках с помощью партнера; сгибание и разгибание рук в разных исходных положениях и др.).

**3.3 Технико-тактическая подготовка**

**3.3.1 Освоение элементов техники и тактики**

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки до года**

**Основные положения в борьбе**

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* в начале и конце схватки, формы приветствия.

*Дистанция:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

**Элементы маневрирования**

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180о.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

**Маневрирования** в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов.

**3.3.2 Техника борьбы самбо**

### На этом этапе обучения, сначала изучаются приемы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лежа и стоя.

**Выведение из равновесия:** вперед, назад, вправо, влево, вперед- вправо, вперед- влево, назад- вправо, назад – влево.

**Падения:** на бок ;на спину; на живот; кувырком.

**Борьба стоя (броски):**

-задняя подножка;

-задняя подножка с колена;

-задняя подножка с падением;

-задняя подножка под две ноги;

-задняя подножка с захватом ноги снаружи;

-задняя подножка с захватом ноги изнутри;

-передняя подножка;

-передняя подножка с колена;

-передняя подножка с захватом ноги снаружи;

-бросок рывком за руку и голень;

-бросок через бедро;

-бросок через бедро с захватом головы с падением;

-бросок с захватом руки на плечо с колена;

-бросок с захватом руки под плечо с падением;

-бросок с захватом руки на плечо;

-бросок через голову;

-бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;

-бросок через плечи («мельница»);

-боковая подсечка;

-боковая подсечка при движении противника вперед;

-боковая подсечка при движении противника назад;

-боковая подсечка при движении противника в сторону;

-боковая подсечка с захватом ноги снаружи;

-боковая подсечка в темп шагов;

-передняя подсечка;

-передняя подсечка с падением;

-передняя подсечка в колено;

-зацеп изнутри под разноименную ногу;

-зацеп стопой;

-зацеп голенью с стопой (обвив);

-отхват;

-отхват с захватом ноги снаружи;

-выведение из равновесия с захватом рукавов;

**Борьба лежа:**

Переворачивания:

-переворачивания с захватом двух рук сбоку;

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

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

-переворачивания с захватом на рычаг;

-переворачивание с захватом на «ключ»

-опрокидывание;

**Удержания:**

-удержание сбоку;

-удержание сбоку без захвата шеи;

-обратное удержание сбоку;

-удержание поперек;

-удержание со стороны головы и захватом рук;

-удержание со стороны ног;

-удержание верхом;

-удержание поперек с захватом головы;

-освобождения (уходы) от удержания;

**Болевые приемы:**

-рычаг локтя через бедро;

-узел ногой;

-рычаг локтя с помощью ноги;

-рычаг локтя через предплечье из удержания поперек;

-рычаг локтя с захватом руки между ног;

-рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;

-рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед;

-узел плеча из удержания сбоку;

-узел поперек;

-ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)

-рычаг колена между ног;

-защита от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов;

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для спортсменов в группах начальной подготовки свыше года.**

На втором году обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изучаемых в первом году обучения, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, а затем изучать приемы борьбы стоя и лежа, названия которых приводятся ниже.

**Борьба в стойке (броски):**

-зацеп ногой снаружи;

-передняя подсечка с захватом ноги;

-бросок через плечи назад «обратная мельница»

-передняя подножка с односторонним захватом;

-бросок через бедро с захватом одежды на груди;

-бросок захватом разноименной руки и бедра снаружи (боковой переворот);

-бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;

-бросок с захватом ног и выносом их в сторону;

-задняя подножка на пятке с обратным захватом ноги двумя руками;

-зацеп стопой изнутри;

-зацеп изнутри с заведением;

-зацеп изнутри под одноименную ногу;

-зацеп стопой с падением;

-бросок захватом разноименной руки и бедра изнутри (передний переворот)

-подсад бедром снаружи;

-бросок через плечи «мельница» с захватом ворота на груди;

-бросок «ножницы»

-подхват снаружи;

-подхват изнутри;

-защита от приемов соперника и контрприемы;

**Борьба лежа**

**Переворачивания :**

-переворачивания с захватом ног руками;

-переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;

-переворачивание с захватом головы и забеганием;

-переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперёд;

-переворачивание с захватом ног соперника ногами;

-переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием;

**Удержания :**

-удержание со стороны ног с захватом пояса;

-удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;

-удержание верхом без захвата рук;

-удержание со стороны ног с захватом рук;

**Болевые приемы:**

-узел плеча поперек;

-узел плеча с кувырком вперед;

-ущемление ахиллова сухожилия захватом одноименной ноги;

-ущемление ахиллова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;

-ущемление икроножной мышцы через голень руками;

-ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедром через голень;

-защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа;

**3.3.3 Тренировочные задания**

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке***

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Передвижение с партнером:* вперед, назад, влево, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.

*Выталкивание партнера* в определенном захвате из площади единоборства.

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

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

*Выполнение комбинаций приемов* типа стойка-партер (из изученных приемов).

Выполнение комбинаций в партере, в стойке.

*Выполнение изучаемых приемов на оценку*, на точность приземления партнера.

***Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток***

*а) задания по совершенствованию умения:*

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

*б) учебные схватки:*

* попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 мин.;
* схватки с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами);
* схватки с разрешением захвата только одной рукой;
* схватки на одной ноге;
* схватки со сменой партнеров;
* схватки с заданием:

провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию за заданное время.

**3.3.4 Содержание разминки борца.**

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

Разминка борца состоит из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

**3.4 Соревновательная подготовка (подготовка и участие в соревнованиях)**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний в правилах соревнований.

**3.5 Теоретическая подготовка**

***1-й год обучения***

***Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

***Tемa 2. История развития борьбы самбо***

Самбо— относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов.

***Тема 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

***Тема 4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.***

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного борца.

***Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо***

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Самоконтроль в процессе занятий спортом с целью предотвращения переутомляемости. Дневник самоконтроля.

***Тема 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса***

Основные термины и понятия спортивной подготовки. Порядок организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке борца.Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в борьбе самбо. Элементы техники борьбы: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

***Тема 7. Основы философии и психологии спортивных единоборств***

Мотивы спортивной деятельности. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.Умение терпеть как основное проявление воли.Правила поведения в спортивном коллективе.

***Тема 8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Основные положения правил соревнований по самбо (Весовые категории для борцов 10-12-ти лет. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.).

***Тема 9. Основы законодательства об ответственности за правонарушения***

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

***Тема 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке***

Спортивная одежда самбиста, уход за ней. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

***2-й год обучения***

***Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; оздоровительно-восстановительная физическая культура; физическая культура и спорт как форма досуга; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в выбранном виде спорта.

***Тема 2. История зарождения и развития самбо***

Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.

***Тема 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, пропорции тела и др.

Влияние занятий борьбой на физическое развитие подростка.

***Тема 4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.***

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки.

Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

***Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях самбо.***

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по борьбе: недостаточная физическая и техническая подготовленность борцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления, мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение борцом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и др.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического состояния и развития борца. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия.

***Тема 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса***

Понятие о всестороннем и гармоническом развитии борца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств борца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в борьбе самбо. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические способы подготовки к проведению приемов.

***Тема 7. Основы философии и психологии спортивных единоборств***

Особенности эмоциональных переживаний и психических состояний спортсмена. Предстартовое состояние.

Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.

***Тема 8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Основные положения правил соревнований по самбо. Цели и задачи соревнований. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные.

Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение борцов в начале и конце схватки. Действия борца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная борьба. Результаты схваток и оценка их классификационными очками.

Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по борьбе самбо.

***Тема 9. Основы законодательства об ответственности за правонарушения***

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

***Тема 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке***

Оборудование залов для занятий самбо. Ковер, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром.

**3.6 Организация и планирование тренировочного процесса в тренировочных группах. Общие требования**

Преемственность программного материала по годам обучения в смежных тренировочных группах, необходимость его твердого усвоения и обусловленная его повторяемость позволяют представить содержание тренировочного процесса в тренировочных группах в двух блоках: для спортсменов 1-2 годов обучения и 3-4 годов обучения.

Весь процесс подготовки в тренировочных группах, начиная с первого года обучения, подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

В практические занятия на ковре необходимо включать следующие средства подготовки.

1. Акробатические упражнения, выполняющие функцию разминки, для подготовки опорно-связочного и мышечного аппарата к работе, что будет способствовать предотвращению травм.

2. Игры (6-8 мин) для развития качеств маневрирования, повышения внимания, быстроты переключения.

3. Тренировочные задания, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате.

4. Тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин).

Задания по осуществлению или решению захватов выполняются как в стойке, так и в партере. Между заданиями необходимо предусматривать перерывы (от 30-ти с до 2-х мин) для повышения эффективности освоения материала.

**3.7 Общая и специальная физическая подготовка**

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ). Перед началом занятия с использованием круговой тренировки тренер определяет порядок прохождения станций и обеспечивает группу технологическими картами, которые представляют собой копию комплекса упражнений для каждой станции с указанием физиологических режимов, а также инвентаря, места станции в зале, а также организационно-методических указаний по выполнению каждого упражнения. Количество групп и станций должно быть одинаковым.

Общая разминка продолжительностью 20 мин должна включать в себя:

1. Построение, сообщение задач урока - 1 мин.
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперед, с поворотами на 180 и 360о - 3 мин.
3. Медленный бег и его разновидности - 3 мин.
4. Упражнения на растягивание - 1 мин.
5. Эстафета с преодолением препятствий с использованием лазания, кувырков, упражнений на равновесие - 5 мин.

***Развитие ловкости.***

Ловкость - комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

1. необычных исходных положений;
2. зеркального выполнения упражнений;
3. изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
4. смены способа выполнения упражнений;
5. усложнения упражнений дополнительными движениями;
6. изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха - восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20 с.

***Развитие быстроты.***

В силу того, что перенос качества быстроты существует только одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1. упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
2. техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
3. темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
4. время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

***Развитие силы.***

В процессе силовой подготовки решаются следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение и необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в спортивной борьбе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для спортивной борьбы силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка борцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений и упражнений из других видов спорта и подвижных игр на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

***Развитие выносливости***

В качестве основных средств развития аэробной выносливости широко применяются самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той пли иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

***Основные положения в борьбе***

*Взаимоположения* борцов при проведении приемов в стойке:

* атакующий в высокой стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
* атакующий в средней стойке – атакуемый в высокой, средней, низкой стойках;
* атакующий в низкой стоике - атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

*Взаимоположения* борцов при проведении приемов в партере:

* атакуемый на животе - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
* атакуемый в партере (высоком, низком) - атакующий сбоку, со стороны головы, со стороны ног.

***Элементы маневрирования***

*Маневрирование* в определенном захвате со сменой взаимоположений в стойке и в партере; со сменой захватов.

*Маневрирование* с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват.

*Маневрирование* с задачей освободиться от захвата, навязываемого соперником.

*Маневрирование* с задачей осуществить свой захват.

*Маневрирование* с задачей перейти с одного захвата на другой.

*Маневрирование* с задачей запять выгодное положение для последующего выполнения определенного приема.

**3.7.1 Техника борьбы самбо**

***Учебный материал, рекомендованный к изучению, для спортсменов в тренировочных группах 1-2 года обучения.***

В типовых программах было определено, что на третьем и четвертом году обучения содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех приемов борьбы , которые изучались на 1-м, 1-м годах обучения и продолжить процесс обучения новым эффективным приемам.

Борьба в стойке (броски)

-подхват изнутри в голень;

-бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

-бросок через грудь с захватом туловища сзади;

-бросок с обратным захватом двух ног;

-бросок захватом руки и голени изнутри;

-бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;

-зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса;

Борьба лежа:

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

-узел обеих ног;

-удержание сбоку с захватом ноги противника;

-удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;

-рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;

-рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног;

Комбинация бросков:

-передняя подножка после задней подножки;

-подхват после передней подножки;

-задняя подножка после передней;

-передняя подножка после боковой подсечки;

-передняя подсечка после боковой подсечки;

-зацеп изнутри после броска через бедро;

-бросок через бедро после зацепа снаружи;

-бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;

-передняя подсечка после зацепа изнутри;

-бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;

-бросок «ножницы» после подхвата;

-подхват после подсечки;

Комбинации болевых приемов:

-ущемление ахиллова сухожилия после рычага локтя;

-рычаг локтя после узла поперек;

-рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;

-ущемление ахиллова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб;

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для спортсменов в тренировочных группах 3 года обучения.**

**Борьба в стойке:**

-бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;

-«мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри;

-бросок через голову с упором ногой в живот поперек;

-подсечка в колено сзади под разноименную ногу;

-бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;

-обвив с захватом рук;

-подсечка изнутри;

**Борьба лежа:**

-удержание поперек с захватом дальнего бедра;

-удержание поперек с захватом ближнего бедра;

-ущемление ахиллова сухожилия после удержания со стороны ног;

-рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног;

**Комбинации бросков:**

-бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;

-обратная мельница после захвата одноименной ноги изнутри;

-подсад после попытки броска через голову;

-бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноименную ногу;

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для спортсменов в тренировочных группах 4 года обучения.**

Борьба в стойке (броски)

Повторение и совершенствования бросков

Повторение и совершенствования комбинации бросков

Подбор индивидуальной техники

Совершенствование в борьбе лежа и комбинации болевых приемов

Совершенствования техники перехода из борьбы стоя в партер

**3.7.2 Тренировочные задания по решению эпизодов поединка**

***Общие замечания***

Материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых - поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства борцов.

Структура процесса обучения ориентирована па ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов, а также включает не только схемы изучения приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка. В тренировочный процесс включаются тренировочные задания, которые «проигрывают» ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих захватов на фоне силового давления, теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Предлагаемый материал в доступных формах (в начале обучения в игровой, ознакомительной, далее - в усложненной эпизодами поединка) рекомендуется использовать на всех этапах становления спортивного мастерства борцов. Весь материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных занятий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

**3.8 Тренировочные задания для проведения разминки**

На этапе начальной спортивной специализации рекомендуется постепенно осваивать и проводить предложенный выше цикл упражнений, как обязательный и постоянный минимум с введением борьбы в партере до двух минут такими приемами как переворот рычагом, захватом руки на ключ, накатом и др. Это не только элементы техники борьбы, но и эффективные упражнения для развития мышц шеи, спины, рук. В последующие годы эти упражнения следует сохранять в разминке, лишь постепенно сокращая время их выполнения до 1 мин (2x30 с).

Рекомендуемый минимум упражнений для обязательного включения в разминку:

* ходьба в упоре сзади (вперед-назад, влево-вправо);
* ходьба и бег на коленях во всех направлениях и с поворотами в разные стороны (аналогом является игра в регби на коленях);
* акробатика (включая длинные кувырки вперед через препятствия разной высоты и длины);
* упражнения в самостраховке;
* передвижения в стойке на руках;
* упражнения на «мосту» (забегания, перевороты, передвижения);
* упражнения на растягивание для укрепления суставов и связок;
* упражнения в освобождении от блокирующих захватов;
* осуществление атакующих захватов;
* имитация и выполнение ранее изученных приемов.

Данный минимальный перечень упражнений является обязательным и используется во всех разминках с подбором конкретных упражнений, отражающих задачи тренировки в пределах отведенного времени (от 30-20 мин в тренировочных группах 1-2 года обучения до 20-15 мин - в группах 3-4 годов обучения).

**3.9 Соревновательная подготовка (подготовка и участие в соревнованиях)**

Спортсмены могут участвовать в течение года не более чем в 2-х внешкольных турнирных соревнованиях и в 2-х внутришкольных (первенство СШ). Количество соревнований типа «открытый ковер» и матчевые встречи с командами других спортивных организаций не должно превышать 1 раз в месяц. Количество схваток в одном соревновании 2-4, в год 14-38.

В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований, формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.

**3.10 Инструкторская и судейская практика**

Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера.

Обучение общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам борьбы.

Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера.

**3.11 Теоретическая подготовка на тренировочном этапе**

***1-й год обучения***

***Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма.

Основы системы физического воспитания в России. Цель, задачи, отличительные черты (нравственная направленность, народность, научность). Программно-нормативные основы системы физического воспитания.

***Tема 2. История развития борьбы самбо***

Выступления борцов России на первенствах и чемпионатах мира, Европы.Анализ участия российских самбистов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

***Тема 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий борьбой.

Обмен веществ и энергии в процессе занятий борьбой.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных борцов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.

***Тема 4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.***

Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях борьбой. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны для борца. Правила пользования парной баней и сауной.

***Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях самбо***

Требования к поведению спортсменов на занятиях и соревнованиях по борьбе. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и самостраховки. Соблюдение формы одежды и правил организации тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на учебном месте (тренажере, снаряде) по обеспечению требований техники безопасности.

Необходимость, значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

***Тема 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса***

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по борьбе.

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

Специальная, физическая подготовка борца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Основные средства тактики борца: техника, физическая, моральная и волевая подготовка. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

***Тема 7. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Моральная и психологическая подготовка борца***

Специальная психическая подготовка и ее роль в борьбесамбо.

Средства и методы воспитания специальных волевых качеств борца (соревновательный, метод заданий и др.).

***Тема 8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Правила соревнований по самбо.Состав судейской коллегии.

Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.

Критерии оценки технических действий в схватке. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке. Определение поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов.

***Тема 9. Основы законодательства об ответственности за правонарушения*** Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

***Тема 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*** Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах борьбы (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

***2-й год обучения***

***Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***Принципы системы физического воспитания в России (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой).

Формы физического воспитания детей и подростков. Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по самбо/дзюдо. Организация работы в СШОР.

***Tема 2. История развития самбо***

Организация подготовки спортивного резерва по самбо в РФ. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и среднего возраста по самбо. Достижения юных самбистов на международной арене.

Анализ выступлений российских самбистов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

***Тема 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***

Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий борьбой. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.

***Тема 4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.***

Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние - механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние - наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания борца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.

Самоконтроль борца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях борьбой. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

***Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях самбо***

Виды травм в самбо. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

***Тема 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса***

Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки борца. Средства тренировки борца: физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

Особенности начального обучения спортивной технике юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов, ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Техническая подготовка борца (задачи, средства, методы). Технический арсенал борца и закономерности его формирования.

Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость борца.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства борца.

Значение тактики для становления мастерства борца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке.

Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке борца. Круговая тренировка и методика ее применения в борьбе. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.

Формы и правила ведения дневника.

***Тема 7. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Моральная и психологическая подготовка борца***

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

***Тема 8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта*** Федеральные стандарты спортивной подготовки по самбо.

Правила соревнований по спортивной борьбе. Обязанности и права главного судьи соревнований, заместителя главного судьи, главного секретаря, судьи-информатора. Взаимоотношения представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

***Тема 9. Основы законодательства об ответственности за правонарушения***

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

***Тема 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*** Тренажеры и технические средства для развития специальных физических качеств. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств.

***3-й год обучения***

***Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в РФ. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в РФ.

***Tемa 2. История развития самбо***

Эволюция техники, тактики и правил соревнований по самбо. Достижения российских самбистов на международных соревнованиях. Анализ выступлений российских самбистов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

***Тема 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств борца.

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки.

***Тема 4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.***

Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом.

Сгонка веса в парной бане.

Питание борца в период сгонки веса.

***Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях самбо***

Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

***Тема 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса***

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме.

Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Планирование недельных циклов тренировки. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле.

Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки борца, его содержание и технология составления.

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий борьбы самбо в различных условиях соревновательной деятельности.

Этапы совершенствования технико-тактического мастерства.

Тактическое мышление борца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, обусловленных условиями поединка) и пути его формирования и совершенствования.

Технические средства и тренажеры в подготовке борцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Общие и специфические принципы тренировки борца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений борца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности борца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой.

***Тема 7. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Моральная и психологическая подготовка борца***

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом: достижению полезных для общества и личности спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно-необходимым видам деятельности.

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

***Тема 8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Правила соревнований по борьбесамбо. Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.

Оформление судейской документации (протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнования, протоколы результатов охватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар).

Антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

***Тема 9. Основы законодательства об ответственности за правонарушения***

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

***Тема 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке***

Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит,табло.

Требования к местам соревнований.

***4-ый год обучения***

***Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе***

Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и разрядные требования разрядов и званий по борьбе самбо.

***Tемa 2. История развития самбо***

Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по борьбесамбо. Достижения юных борцов на международной арене.

Анализ выступлений российских самбистов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

***Тема 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена***

Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий борьбой.

Характерные физиологические изменения в организме при занятиях борьбой.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях борьбой.

***Тема 4. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания***

Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по борьбе.

Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительном, соревновательном и переходном). Питание спортсменов на тренировочных сборах.

Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

***Тема 5. Требования техники безопасности при занятиях борьбойсамбо***

Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в борьбе дзюдо. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы.

Первая помощь при повреждении мягких тканей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении).

***Тема 6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса***

Планирование годичных и полугодичных циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки, определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки.

Понятие о микроцикле спортивной тренировки. Разновидности микроциклов в тренировке борца. Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов в спортивной борьбе. Особенности построения тренировочного, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Пути построения сложных технико-тактических действий в самбо. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки.

Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Содержание процесса обучения на разных этапах спортивного мастерства. Общая характеристика этапа начального обучения в самбо. Особенности применения методов слова и показа на этапе начального обучения. Схема обучения простым и сложным приемам.

Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности борца.

Нормативы физической подготовленности борца на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью борца.

Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

***Тема 7. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Моральная и психологическая подготовка борца***

Создание условий для сплочения спортивного коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.).

Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсменов, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

***Тема 8. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта***

Правила соревнований по самбо. Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке.

Основные способы проведения соревнований: по способу прямого выбывания, по круговому способу (каждый против каждого). Определение мест участников.

Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

***Тема 9. Основы законодательства об ответственности за правонарушения***

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

***Тема 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке***

Инвентарь и оборудование залов борьбы. Табели основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

### 3.12 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными ***задачами*** психологической подготовки является:

* привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование установки на тренировочную деятельность;
* формирование волевых качеств спортсмена;
* совершенствование эмоциональных свойств личности;
* развитие коммуникативных свойств личности;
* развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсо-моторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. В системе психологической подготовки отводится место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу не может быть без развития дифференцировочной способности человека в управлении мышечными усилиями. Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого по сравнению с предыдущим спортивного результата. Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. В развитии способности спортсмена достигать цели в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты.

Волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств - силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости - всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели - общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает техническая подготовка спортсмена. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в борьбе представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, т.е. знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания. Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания. Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки способствуют трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательного действия. В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, т.е. устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

**4. Врачебный, психологический и биохимический контроль, медицинское обеспечение**

Медицинское обеспечение спортсменов осуществляется спортивной школой в соответствии с законодательством в области здравоохранения и включает:

1. оказание медицинской помощи при занятиях по программе:

* динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебные наблюдения) за состоянием здоровья спортсменов;
* оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и спортивным соревнованиям (допуска);
* оказание первичной медико-санитарной помощи, специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий (спортивных соревнований, тренировочных мероприятий), тренировочных занятий;

1. оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий спортсменам после интенсивных физических нагрузок, после заболеваний и травм, включающей в себя мероприятия по увеличению и сохранению спортивной (общей и специальной) работоспособности, проведение реабилитационных мероприятий по восстановлению здоровья.

***Медицинские осмотры*** (обследования) и оформление медицинского заключения о ***допуске*** к занятиям борьбой и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований.

***Углубленное медицинское обследование*** (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обследуемого и показателях его физической работоспособности. УМО включает:

* + проведение морфометрического обследования;
  + проведение общего клинического обследования;
  + проведение лабораторно-инструментального обследования;
  + оценка уровня физического развития;
  + оценка уровня полового созревания;
  + проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
  + оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
  + выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
  + выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
  + прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
  + определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
  + медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Обследование спортсменов проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом:

* пола;
* возраста;
* сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза;
* уровня физического развития;
* уровня полового созревания (для детей и юношей);
* осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями;
* исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами);
* ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой;
* рентгенографических исследований органов грудной клетки;
* клинических анализов крови и мочи;
* осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

***Текущие медицинские наблюдения*** (далее - ТМН) за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

***Этапное*** (периодическое) ***медицинское обследование*** спортсменов проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

***Врачебное наблюдения*** (далее - ВПН) заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяют функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

* в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
* при организации занятий с детьми и подростками в целях определения правильной системы занятий;
* при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Задачи ВПН:

* санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
* выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
* исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
* оценка организации и методики проведения тренировок;
* определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
* предупреждение спортивного травматизма;
* разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
* санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировках и на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

Наблюдения рекомендуется проводить тренерам на всех тренировочных занятиях. Для контроля функционального состояния юных спортсменов измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца.

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Интенсивность  физической нагрузки | частота сердечных сокращений | |
| за 10 сек. | за 1 мин |
| максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| большая | 26-29 | 156-174 |
| средняя | 22-25 | 132-150 |
| малая | 18-21 | 108-126 |

Важным направлением а тренировочном процессе является систематический врачебный контроль, самоконтроль и контроль со стороны тренера за состоянием здоровья и самочувствием спортсменов, учёт и регулирование величины нагрузки на занятии, постоянное наблюдение за внешними признаками утомления спортсменов, соблюдение мер, исключающих возможность обморочного состояния и других повреждений. Тренер ведёт постоянное наблюдение за изменением функционального состояния отдельных систем организма спортсмена, вызванное состоянием утомления, переутомления, перенапряжения и, при необходимости, принимает меры к снижению нагрузки или изменению содержания занятия.

Организаторы ***спортивных соревнований при их проведении*** предусматривают решение следующих вопросов:

* допуск к соревнованиям спортсменов - участников соревнований;
* оценка мест проведения соревнования и тренировок;
* порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
* обеспечение первой и скорой медицинской помощью;
* определение мест и путей медицинской эвакуации;
* ознакомление медицинского персонала и представителей команд (спортсменов) с организацией оказания медицинской помощи;
* ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму участников соревнований;
* подготовка итогового статистического отчета обо всех случаях заболеваемости и травматизма участников соревнований.

***Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий*** после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

**5. Восстановительные средства и мероприятия**

Для спортсменов школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлений восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показате­ли (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**6. Требования обеспечения безопасности в тренировочном процессе**

Активная двигательная деятельность спортсменов в процессе занятий связана с возможностью получения тяжёлых психических и функциональных повреждений. Это требует внимания тренеров к профилактике травматических повреждений. Для эффективной профилактики травматизма необходимо знать причины возникновения травм, которые могут быть как объективными, так и субъективными (как внешними, так и внутренними), установленные требования безопасности и добиваться неуклонного соблюдения этих требований. Необходимо также отметить, что строгое соблюдение требований обеспечения безопасности на занятиях и соревнованиях должно быть направленно на предупреждение и исключение травматических повреждений и несчастных случаев, но, в то же время, не должно ограничивать сложные и рискованные действия.

**6.1 Общие требования обеспечения безопасности**

В целях избежания травматизма спортсмены обязаны соблюдать следующие общие (для всех форм занятий) требования обеспечения безопасности:

* выполнять указания тренера, соблюдать установленный спортивный режим, антидопинговые правила, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программой подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры, выполнять по согласованию с тренером указания врача;
* подготовить к занятию одежду, обувь, необходимый инвентарь и следить за их состоянием;
* соблюдать дисциплину и порядок на занятии;
* точно выполнять команды и распоряжения тренера (руководителя соревнования), установленные интервалы и дистанции;
* знать требования безопасности, строго соблюдать их, знать места расположения первичных средств пожаротушения и пути эвакуации, знать и умело применять приёмы страховки и самостраховки;
* незамедлительно сообщать тренеру (иным ответственным должностным лицам организации) о возникновении ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью (в том числе - иных лиц), заболеваниях и травмах, а также о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря и нарушениях общественного порядка;
* при возникновении пожара (и в других случаях) организованно, под руководством тренера или организатора соревнований покинуть место проведения занятия (соревнования).

### 6.2 Требования обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по самбо

###### **При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях, кроме общих правил, обучающиеся должны выполнять следующие специфические требования:**

###### на занятиях в борцовском зале (на ковре)

* подготовиться к занятию и надеть не стесняющую движений спортивную одежду, снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других спортсменов (часы, браслеты, цепочки, тесьму, висячие сережки и т.д.) и убрать с одежды и из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы (значки, булавки и т.д.);
* получить разрешение тренера на вход в борцовский зал (после перенесенной болезни или получения травмы представить тренеру справку от врача);
* соблюдать дисциплину, точно выполнять команды тренера, поддерживать установленные интервалы и дистанции, а также направления в выполнении приёмов и бросков (от середины ковра к краю), соблюдать последовательность выполнения приёмов, не допускать выполнения упражнений не по заданию тренера, без необходимой страховки, с неисправным инвентарем или с неподготовленным партнером, не допускать проведение запрещенных приемов и действий;
* знать требования безопасности, знать и умело применять приёмы страховки и самостраховки, кувырки через голову, плечо и назад для выхода из опасного положения при неудачном выполнении приемов и упражнений, при падениях ладони рук разворачивать внутрь;
* выполнять указания тренера, не проявлять поспешность при выполнении технических приёмов и действий, быть внимательным и сосредоточенным;
* на ковре располагаться так, как указывает тренер; выполнять приемы на площади ковра, отведенной для занятий данной пары и с учетом того, чтобы падающие не сталкивались, не падали за ковром на пол, на твердые предметы; после падения быстро вставать в стойку; при бросках смягчать падение партнера, поддерживая его; все приемы, броски выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны, чтобы партнер не мог упереться рукой или головой в ковер;
* если партнер находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема может привести к травме или болезненным ощущениям, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;
* если при разучивании приемов и проведении схваток невозможно выполнять действия с оптимальной силой, обратиться к тренеру и сменить партнера;
* сложные упражнения (выполняемые в первый раз) выполнять при наличии страхующего или под наблюдением тренера;
* при выполнении приемов и упражнений другими спортсменами стоять на безопасном расстоянии, не разговаривать и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющему или отвлечь его;
* при осуществлении помощи и страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему, но, в тоже время, не мешая ему выполнять упражнение, знать технику выполнения упражнения, сопровождать движение выполняющего, держа руки в готовности;
* покидать место проведения занятия (борцовский зал), поставив об этом в известность тренера (руководителя занятия);

###### на соревнованиях по самбо:

* перед началом соревнований получить разрешение тренера на участие в соревнованиях, пройти медицинский осмотр, при необходимости провести сгонку веса в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, пройти взвешивание и жеребьевку;
* подготовиться к соревнованию и надеть не стесняющую движений спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой, а также подготовить специальную одежду.
* снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других участников соревнований (часы, браслеты, цепочки, тесьму, висячие сережки и т.д.), убрать с одежды и из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы (значки, булавки и т.д.);
* выполнить гигиенические требования (коротко подстричь ногти, помыться в душе, побриться и т.д.).
* точно выполнять команды и распоряжения тренера (представителя команды), соблюдать распорядок и программу соревнований, требования организаторов соревнований, своевременно выходить на ковер после вызова;
* соблюдать дисциплину, правила поведения, не допускать умышленной грубости, контролировать свои действия, корректно и с уважением относиться к другим участникам соревнований и соперникам, судьям, зрителям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;
* начинать и заканчивать борьбу только после команды (сигнала) арбитра;
* строго придерживаться правил соревнований, выполнять команды (сигналы) и указания арбитра, не применять запрещённые приёмы;
* знать и умело применять приёмы самостраховки для выхода из опасного положения при неудачном выполнении приемов;
* если соперник находится в таком положении, когда дальнейшее проведение приема может привести к травме, проведение приема или другие действия немедленно прекратить и принять меры по выведению соперника из данного положения;
* во время отдыха между схватками занять место на безопасном расстоянии от соревнующихся на ковре и не выполнять каких-либо действий, которые могут помешать участникам схватки или отвлечь их;
* незамедлительно представлять в главную судейскую коллегию (лично или через представителя команды) справку от врача с указанием причины, по которой участник не может продолжать участие в соревнованиях;
* обращаться в судейскую коллегию только через представителя или капитана своей команды;
* покидать место проведения соревнований (борцовский зал), поставив об этом в известность тренера (представителя команды);
* при обнаружении неисправности в спортивном инвентаре, оборудовании и форме или их повреждении сообщить об этом судье (во время поединка), тренеру-преподавателю (представителю команды). Борьбу продолжать только после устранения неисправностей;
* при появлении во время соревнований боли, покраснении кожи или потертостей и других повреждений, а также при плохом самочувствии сообщить об этом судье (во время поединка), тренеру (представителю команды) и обратиться к медицинскому работнику;
* при получении каким-либо участником соревнований травмы содействовать тренеру (представителю команды) в транспортировке его к медицинскому работнику.

### 6.3 Требования обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий по другим видам спорта и подвижным играм (при использовании упражнений из других видов спорта)

При проведении тренировочных занятий по другим видам спорта (с использованием упражнений из других видов спорта) и при проведении подвижных игр обучающиеся должны учитывать особенности этих видов и соблюдать специфические требования обеспечения безопасности:

###### на занятиях в тренажерном зале и на спортивном городке:

* соблюдать дисциплину и установленную спортивную форму одежды, не мешать другим, не разговаривать громко и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющим или отвлечь их;
* точно выполнять команды и распоряжения тренера, не допускать выполнения технических действий и упражнений не по заданию тренера, без страховки, на неисправном или неподготовленном (непрочно установленном, ненадежно закрепленном) тренажере, строго исполнять правила использования спортивных тренажеров и инвентаря, учитывая их конструктивные особенности и их предназначение; упражнения с отягощениями выполнять, начиная с небольшого веса, постепенно увеличивая нагрузку;
* при выполнении упражнений другими спортсменами стоять на безопасном расстоянии от спортивного тренажера, не разговаривать громко и не выполнять какие-либо действия, которые могут помешать выполняющему или отвлечь его;
* при осуществлении помощи и страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему, но в тоже время, не мешая ему выполнять упражнение, знать технику выполнения упражнения, а также знать и уметь применять наиболее удобный и правильный способ захвата при страховке, сопровождать движение выполняющего, передвигаясь и держа руки в готовности, наблюдать за правильностью и прочностью хвата за снаряд выполняющим;
* знать и умело применять приёмы самостраховки для выхода из опасного положения при неудачном выполнении упражнений или срывов со снаряда (перекаты через спину, амортизирующие опоры ногами или руками – при падении вперёд);
* немедленно докладывать тренеру о замеченных неисправностях и ухудшении технического состояния снарядов, растяжек, карабинов, стопорных устройств;

###### на занятиях при проведении кроссов и ускоренного передвижения на местности, проведении спортивных и подвижных игр:

* соблюдать дисциплину, точно выполнять команды и распоряжения тренера, соблюдать установленные дистанции и направления движения при беге;
* во время бега двигаться так, чтобы не мешать другим, обгонять других занимающихся справа, при этом не толкать их, не наваливаться туловищем и не пересекать пути; занимающийся, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким либо путём задерживать его продвижение;
* в холодное время вести взаимное наблюдение, при появлении признаков обморожения, в том числе и у других спортсменов, или при потере чувствительности пальцев немедленно доложить тренеру и принять все меры по согреванию повреждённых частей; оказывать помощь уставшим товарищам;
* во время двухсторонних игр соблюдать дисциплину, строго соблюдать правила соревнований, не применять запрещённые приёмы, не допускать умышленной грубости, контролировать свои действия с уважением относится к другим спортсменам и соперникам.

**7.Антидопинговые мероприятия**

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения спортсменов, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструкторы-методисты и специалисты организаций, осуществляющих спортивную подготовку, должны осуществляют ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

Разработан план антидопинговых мероприятий (Таблица 23). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

* Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.
* Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
* Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
* Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
* Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
* Пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
* Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
|  | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
|  | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
|  | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
|  | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья |
|  | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
|  | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
|  | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

**8. Система контроля и зачетные требования**

**8.1 Требования к результатам освоения программы для зачисления (перевода) спортсменов в группы на этапе начальной подготовки**

***По общей физической подготовке:***

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение (сдача) контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения.

Всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов.

***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в стойке и партере в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебную и соревновательную схватку с выполнением заданий и установок тренера.

***По психологической подготовке:***

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке:***

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1 | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 2 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | – | – |
| 3 | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| – | – | 8.20 | 8.55 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 5 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 8 | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | – | 3 | – |
| 9 | Подтягивание из виса  на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| – | 7 | – | 9 |

**8.2 Требования к результатам освоения программы для зачисления (перевода) спортсменов в группы на тренировочном этапе**

***По общей и специальной физической подготовке***

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

Основной критерий оценки - положительная динамика результатов в тестах.

***По технико-тактической подготовке***

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

Приобретение соревновательного опыта, умения проводить тренировочные и соревновательные схватки с учетом тактического плана, предусматривающего особенности возможных соперников.

***По психологической подготовке***

Формирование спортивной мотивации, умения выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

***По теоретической подготовке***

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1 | | Бег на 60 м | | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 2 | | Бег на 1500 м | | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 3 | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу | | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 4 | | Наклон вперед из положения стоя  на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 5 | | Челночный бег 3х10 м | | с | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 6 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 7 | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | не менее | |
| 4 | – |
| 8 | | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | | количество раз | не менее | |
| – | 11 |
| Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| 2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд» | | | |

**8.3 Критерии спортивного отбора**

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта борьба самбо), отображены ниже.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния | Условные обозначения:  3 - значительное влияние;  2 - среднее влияние;  1 - незначительное влияние. |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* являетсяинтегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формыее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

**9. Список используемой литературы**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. [Гожин В.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/610), [Дементьев В.Л.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/609), [Сизяев С.В.](http://www.sovsportizdat.ru/author/book/1168) «Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца» Москва «Физическая культура» 2009 г.- 240с
10. Савенков Г. И. Психолого-педагогическое воздействие на человека всистеме спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК. – М., 2001. – 114 с.

***Интернет ресурсы***

1. <http://www.minsport.gov.ru/>

- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских

1. [http://www.school-collection.edu.ru/catalog/](http://school-collection.edu.ru/catalog/)
2. [http:// www.nsportal.ru/](http://nsportal.ru/)
3. <http://www.edu.ru/>
4. <http://www.encyclopedia.ru/>
5. <http://www.bibliofond.ru/>
6. http//[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
7. - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
8. - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
9. - Приказ Минспорта РФ № 932 от 12.10.2015 «Об утверждении Федерального стандарта по виду спорта самбо»

