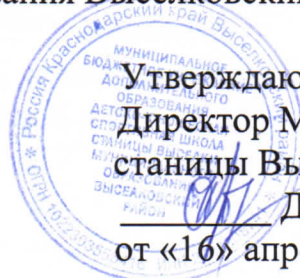


Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «16» апреля 2021 г  
протокол № 4



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.  
от «16» апреля 2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«САМБО»**

**Уровень программы: базовый, базовый углубленный**

**Срок реализации программы: 8 лет 2944 ч (1год -230ч; 2год-276ч.;3год-322ч; 4год-322ч; 5год-368ч; 6год-414ч; 7год-460ч; 8год-552ч)**

**Возрастная категория: от 9 до 18лет**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: авторская**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – НОМЕР Программы в Навигаторе 12563**

**Составители:**

Дробышева Н.Н. директор школы;  
Алексеенко Ю.А зам. директора  
по учебно-воспитательной работе;  
Ивченко В.А. старший тренер;  
Волошин Р.В. тренер-преподаватель.

ст. Выселки, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№</b>	<b><i>Наименование раздела</i></b>	<b><i>стр</i></b>
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-8
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	8-54
2.1	Организация учебно-тренировочного процесса.	8-12
2.2	Основы многолетней подготовки борцов.	12
2.3	Учебный план.	12-14
2.4	Планирование подготовки.	14-15
2.4.1	Система соревнований .	14-15
2.4.2	Планирование годовых циклов подготовки.	15
2.5	Программный материал для практических занятий.	15-47
2.5.1	Система упражнений в самбо.	15-16
2.5.2	Вспомогательные упражнения самбиста.	16-20
2.5.3	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков.	20-25
2.5.4	Специальные подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.	25-26
2.5.5	Упражнения специальной физической и психологической подготовки	26-27
2.5.6	Физическая подготовка самбиста.	27-31
2.5.7	Техническая подготовка самбиста.	31-46
2.5.8	Тактическая подготовка самбиста.	46-47
2.6	Теоретическая подготовка	47-48
2.7	Воспитательная работа и психологическая подготовка	48-51
2.7.1	Воспитательная работа.	48-50
2.7.2	Психологическая подготовка.	50-51
2.8	Педагогический и врачебный контроль.	51-52
2.8.1	Педагогический контроль.	51-52
2.8.2	Врачебный контроль.	52
2.9	Восстановительные средства и мероприятия	52-53
2.10	Инструкторская и судейская практика.	53-54
3.	КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ БАЗОВОГО И БАЗОВОГО УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.	54-67
4.	ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ	67-68

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по борьбе самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана тренерско-преподавательским составом отделения самбо и дзюдо МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки МО Выселковский район. При ее разработке основой являлся Приказ №932 Министерства спорта РФ от 12.10.2015г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо». Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских спортивных школ учреждений образования, в соответствии с частью 4 статьи 84 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей». На тренерском совете отделения было принято решение скорректировать Государственные программы по самбо с учетом региональных условий, оснащенности материальной базы, контингента обучающихся и календарем соревнований.

Программа по самбо учитывает социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по видам спорта для учащихся ДЮСШ.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы:

- пояснительная записка;
- характеристика вида спорта;
- организационно-методические указания;
- учебный план;
- план-схема годичного цикла;
- программный материал для практических и теоретических занятий;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-нормативные требования;
- литература.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического

арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру.

Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. Во многом это было связано с растущей популярностью смешанных единоборств, где воспитанники школы самбо доказали свою эффективность.

Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины боевого самбо.

2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

### ***Цели и задачи деятельности.***

Спортивная школа по организационно правовой форме и форме собственности является муниципальным учреждением дополнительного образования детей.

#### **Цели спортивной школы:**

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- способствовать физическому совершенствованию;
- подготовка квалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь района на краевых и Всероссийских соревнованиях.

**Задачи деятельности** спортивной школы различаются в соответствии с уровнями подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением Тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся проходят обучение повторно.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Занятия в базовых группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности. Подготовка в базовых группах подготовки (5 лет) с учетом возможностей и способностей детей может быть продлена на 1 года; в учебно-тренировочных группах базового углубленного уровня (3 года) с учетом возможностей и способностей детей может быть продлена на 1 года. Продление осуществляется за счет повторного оставления, не более одного раза на базовом и базовом углубленном уровне.

#### **Уровень базовой подготовки (Б1-5).**

На уровень базовой подготовки зачисляются обучающиеся образовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. На базовом уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники единоборств, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий год подготовки.

#### **Основные задачи** подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям единоборствами, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение обучающихся необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

#### **Уровень базовой углубленной подготовки (Б(у)1-3).**

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к единоборствам, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом уровне осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей

физической и специальной подготовке.

**Основные задачи** подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа — определение предрасположенности к занятиям самбо;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

**Основные функции спортивной школы на этапах подготовки.**

*Таблица №1.*

<b>Этапы многолетней подготовки</b>	<b>Период подготовки (лет)</b>	<b>Направленность деятельности</b>
Базовый	5 лет	Массовый спорт, участие в районных и краевых соревнованиях
Базовый углубленный	3 года	Участие в краевых и Всероссийских соревнованиях выполнение спортивного разряда

*Массовый спорт* - система организации активного отдыха, досуга, укрепления здоровья, собственно соревновательной деятельности и специальная подготовка к ней.

**Режим учебно-тренировочной работы.**

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей.

*Многолетняя подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке на различных этапах подготовки спортсменов представлены в таблице № 2.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, локального акта принятого в МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки.

Содержание тренировочного процесса определяется Тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм, а также организации режима работы школы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен по учебному плану в зависимости от уровня подготовки **Б** или **Б(у)** и задач подготовки.

### *Режимы учебно-тренировочной работы.*

*Таблица № 2.*

Уровень обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное, максимальное число об-ся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по ОФП, СФП, ТТП на конец учебного года.
<b>БАЗОВЫЙ</b>				
1-ый год	9	10-25	5	Выполнение нормативов ОФП и СФП (таблицы № 8 – 13)
2-ой год	10	10-25	6	
3-ий год	10	10-25	7	
4-ый год	11	10-25	7	
5-ый год	12	10-25	8	
<b>БАЗОВЫЙ УГЛУБЛЕННЫЙ</b>				
1-ый год	13	8-15	9	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП(таблицы № 14 – 16)
2-ой год	14	8-15	10	
3-ий год	14	8-15	12	

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах базовой подготовки обучения и базовой углубленной - 3-х часов;

- в группах базовой углубленной подготовки в отдельные периоды разрешены двух разовые тренировки с длительностью не более 4-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-

тренировочного сбора;

- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

В исключительных случаях занятия могут быть организованы в дистанционном режиме (с самостоятельным выполнением полученных заданий). Их продолжительность не может превышать 30 мин в группе Б 1,2 и 45 мин в остальных группах.

Обучающиеся базового уровня со 2-го года и старше должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве инструкторов.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Организация учебно-тренировочного процесса.**

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Формы работы:

- учебный годичный план отделения;
- тематический рабочий план учебной группы;
- план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах, дистанционный метод обучения.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными, теоретическими.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала.

На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

*Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных



борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

*Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований, но могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать соревновательный опыт.

*Теоретические занятия* направлены на изучение теории, навыки судейства и инструкторской деятельности. На нем изучаются правила, история развития самбо.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

Режим онлайн занятий организуется при необходимости и проводится на базовом уровне 1 года обучения 35мин все остальные 45 мин.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Время на каждую часть урока в зависимости от его типа распределяется соответственно (таблица № 3).

**Распределение времени по частям занятия  
в зависимости от его типа (мин.)**

*Таблица № 3*

Часть занятия	Тип занятия				
	Учебный	Учебно-тренировочный	Тренировочный	Контрольный	Дистанционно
Вводно-подготовительная	30-40	25-40	20-35	Разминка проводится самостоятельно	8-10
Основная	50-80	55-80	65-90	80-110	25-30
Заключительная	15	15	10	25	2-5
Итого:	90-135	90-135	90-135	90-135	35-45

В процессе тренировки юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность обучающегося усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки не менее 25-30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, но и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач.

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной плотности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной их пики. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей:

- сначала выполняются упражнения на быстроту;
- затем упражнения, направленные на развитие силы;
- упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части;
- упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Ее продолжительность - 80-90 мин.

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Ее примерное содержание:

- выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью;
- строевые и порядковые упражнения;
- упражнения на расслабление.

Продолжительность заключительной части урока - 10-25 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки.

Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации борцов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы

время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

## 2.2 Основы многолетней подготовки борцов.

Структуру многолетней подготовки можно определить по возрастной динамике спортивных достижений, а точнее, по динамике продвижения борцов по ступеням спортивных разрядов.

Уровень *базовой подготовки* может начинаться в ранние годы жизни, однако возрастной рубеж 9 лет узаконен официальными документами школы.

На данном этапе решаются две главные задачи:

1. Совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (ситуационных) условиях. Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений; повысит уровень «двигательной находчивости».

2. Совершенствование общих кондиционных (функциональных) свойств или физических качеств, позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные задания.

Тренеры группы базовой подготовки должны направить внимание на расширение двигательного опыта занимающихся, на совершенствование их общих координационных и кондиционных возможностей для того чтобы создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Базовый уровень многолетней подготовки продолжается 5 лет.

Уровень *базовой углубленной подготовки* охватывает возрастной диапазон с 13 лет и заканчивается присвоением спортивного разряда. Направленность подготовки может характеризоваться затратами времени на общую и специальную подготовку. Это соотношение считается оптимальным, когда 60-65% отводится на общую и 35-40% - на специальную подготовку.

## 2.3 Учебный план.

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий, с учетом условий спортивной школы и отсутствием дополнительных педагогических кадров для взаимозаменяемости.

**Распределение учебного материала на базовом уровне в (%).**

Таблица № 4

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	9	9	8
2.	Общая физическая подготовка	40	38	36	34	32

	(ОФП)					
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	25	25	26	26	27
4.	Техническая подготовка	10	11	12	13	13
5.	Тактическая подготовка	7	7	8	8	8
6.	Участие в соревнованиях	5	6	6	6	7
7.	Психологическая подготовка восстановительные мероприятия	1	2	2	3	3
8.	Промежуточная и итоговая аттестация	2	1	1	1	2
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Распределение учебного материала на базовом уровне в часах.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	23	28	29	29	29
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	92	105	116	109	118
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	69	84	84	100
4.	Техническая подготовка	23	30	39	42	48
5.	Тактическая подготовка	16	19	26	26	29
6.	Участие в соревнованиях	11	17	19	19	26
7.	Психологическая подготовка восстановительные мероприятия	2	5	6	10	11
8.	Промежуточная и итоговая аттестация	5	3	3	3	7
<b>ИТОГО</b>		<b>230</b>	<b>276</b>	<b>322</b>	<b>322</b>	<b>368</b>

Распределение учебного материала на базовом углубленном уровне в (%).

Таблица № 6

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	8	7	7
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	31	28	26
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	27	27	28
4.	Техническая подготовка	13	14	14
5.	Тактическая подготовка	8	9	9
6.	Участие в соревнованиях	8	9	10
7.	Психологическая подготовка Восстановительные мероприятия	3	4	4
8.	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

## Распределение учебного материала на базовом углубленном уровне в часах.

Таблица № 7

N п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	1 год	2 год	3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	33	33	39
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	129	129	144
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	112	125	154
4.	Техническая подготовка	54	64	77
5.	Тактическая подготовка	33	41	50
6.	Участие в соревнованиях	33	41	55
7.	Психологическая подготовка Восстановительные мероприятия	12	18	22
8.	Промежуточная и итоговая аттестация	8	9	11
<b>ИТОГО</b>		<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>

### 2.4 Планирование подготовки.

#### 2.4.1. Система соревнований

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам поставленным перед спортсменом на данном этапе подготовки.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах подготовки количество соревнований возрастает.

Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения, после которого необходимо восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Количество соревнований зависит и от индивидуальных особенностей. При недостаточной технической подготовленности обучающегося, длительном периоде восстановления организма, повышенной нервной

возбудимости количество соревнований должно быть сокращено.

#### **2.4.2. Планирование годовых циклов подготовки.**

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса.

Основа будущих успехов юных борцов закладывается в *подготовительном периоде*.

Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годовом цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Основная цель тренировки в *соревновательном периоде* — поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена, Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных борцов.

Для борцов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период.

### **2.5 Программный материал для практических занятий.**

#### **2.5.1. Система упражнений в самбо.**

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

**Координационные упражнения** объединяют технику и тактику самбо. **Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей

физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения**(ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности.

Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии:

- в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков);

- в *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения.

## **2.5.2. Вспомогательные упражнения самбиста**

### ***Общеподготовительные упражнения***

*Строевые упражнения. Строевые приемы.*

Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

*Повороты на месте:* направо, налево, кругом, пол-оборота.

*Построение в колонну:*

По одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

*Перестроения:*

Из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

*Передвижения:*

Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

*Размыкание и смыкание:*

Приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

*Разминка борца:*

Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

*Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств:* силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

*Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности*



*стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.*

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

*Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.* Упражнения для развития ловкости с партнером.

*Упражнения с гирями.*

Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

*Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя:*

Варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

*Упражнения, выполняемые ногами:*

Поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

*Упражнения в положении лежа на ковре:*

На спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

*Упражнения в положении на «борцовском мосту».*

*Упражнения на гимнастической стенке.*

Лазание с помощью ног; без помощи ног.

Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Прыжки в стороны, вниз.

Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке.

Поднимание ног до касания рейки над головой.

Раскачивание.

Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»).

Угол в вися.

Соскоки из различных висов.

Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами.

Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п.

Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге,

отставляя ее возможно дальше от стенки.

*Упражнения с гимнастической палкой.*

Варианты вращения палки одной рукой, двумя.

Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега).

Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной.

Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же вперед.

Перешагивание через палку, захваченную за концы.

Прыжки через палку, захваченную за концы.

Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут).

Кувырки с палкой (вперед, назад).

Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой.

Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты.

Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку.

Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы.

Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой коврика не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

*Упражнения с манекеном.*

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на коврике, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п..

Повороты с манекеном на плечах; то же на руке; на бедре, на голове.

Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.

Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Приседание с манекеном на спине (плечах).

Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п.

Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову).

Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п.

Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

*Имитация на манекене:*

- выполнения бросков подножкой,
- подсечкой,
- подхватом,
- зацепом,
- через голову,
- через спину (бедро),
- прогибом,
- уходе от удержания,
- переходов на болевой прием рычагом локтя,

захватом рук ногами.

*Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).* Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

*Упражнения в положении лежа на спине:*

- перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую;
- бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной);
- бросок вверх ногами - ловля руками;
- перекаты с мячом в сторону;
- кувырки вперед и назад с мячом в руках;
- то же, но мяч зажат ногами.

*Удары по мячу:*

- подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром.

*Бросок и ловля мяча:*

- Зацепом стопой, зажима ногами.
- Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону.
- Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево.
- Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

*Упражнения*

*с*

*самбистским поясом (скакалкой).* Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

*Акробатика.*

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

*Стойки:*

- основная,

- ноги врозь,
- выпад вперед,
- выпад влево (вправо), назад.

*Упоры:*

- присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя;
- лежа на согнутых руках;
- лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком;
- на коленях.

*Перекаты:*

вперед, назад, влево (вправо), звездный.

*Прыжки:*

прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

*Кувырки:*

в группировке

- вперед, назад; согнувшись
- вперед, назад перекатом;
- назад через стойку на руках;
- вперед прыжком (длинный);
- кувырок-полет.

*Перевороты:*

- боком-влево, вправо (колесо);
- медленный – вперед.

*Акробатические прыжки:*

- рондат;
- фляк;
- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед, прогнувшись;
- арабское сальто;
- сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо.

### ***2.5.3 Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)***

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову).

По направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону).

По сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

*Падение в сторону с опорой на руки;*

Падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер).

Перевороты вперед с места и с разбега опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера. Падение вперед партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

*Падение с опорой на ноги.*

При приземлении на стопы прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу).

*Падение с приземлением на колени:*

- из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.;
- кувырок назад на колени;
- кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени);
- прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами);
- переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (тип передней подножки с колена);
- передвижение (ходьба) на коленях; то же захватом голени сзади (за стопы).

*Падение с приземлением на ягодицы:*

- передвигаться вперед прыжками на ЯГОдицах;
- из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в н.п. (то же из положения стоя);
- прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги);
- кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул);
- в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках);
- переворот вперед с приземлением на ягодицы;
- сальто вперед с разбега приземлением на ягодицы.

*Падение с приземлением на голову.*

- Движения в положении упора головой в ковер;
- перевороты; из положения лежа на спине встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.
- Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра).
- В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в н.п.
- Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра.

- В положении стоя на коленях падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках.

- Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

- В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

*Падение с приземлением на туловище.*

- Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

- Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле.

- Захватив ворот партнера стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной, стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

- Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок.

- Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

- Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях-руки вверх, отклониться в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой.

- В стойке на голове и руках- падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях.

- Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

*Падение на спину.*

Упражнения:

- перекаты по спине в положении группировки.

- Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

- После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках).

- Из приседа (полуприседа, стойки)руки за спиной: кувырок вперед до

положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.

- Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие.

- Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад);

- падение назад прыжком в положение группировки;

- падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках;

- падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен.  
*Выполнение броска захватом двух ног. Падение на живот. Лежа на животе:*

- захватить, прогибаясь голени

- перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок), стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной

- падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).  
И.п. упор присев (полуприсед, стойка)

- кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. Мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через груд и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади

- падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище руками; захватывает ноги.

*Защита от падения партнера сверху.*

- В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках

- партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки

- партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе

- партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног).

- В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спин к лежащему).

*Специально-подготовительные упражнения для бросков*

- Упражнения для выведения из равновесия. С лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибая разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисти или запястье

- попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолен, другой уступая

партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру — толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, о вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом). Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

*Упражнения для подножек.*

Выпады в сторону, то же в движении прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.

Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено.

Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.

Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой.

С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера.

Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

*Упражнения для подсечки.*

Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу), Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, но ножке стула.

*Упражнения для зацепов.*

Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку.

«Зацеп» (снаружи, изнутри)

За столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

*Упражнения для подхватов.*

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата (без партнера, то же с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом положения стоя к стене лицом).

*Упражнения для бросков через голову.*

Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине



– поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

*Упражнения для бросков через спину.*

Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

*Упражнения для бросков прогибом.*

Падение назад поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.*

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от коврика, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Для совершенствования подножек распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, перебрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону.

Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираться мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 метра сзади на уровне коленей.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики.*

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

*Специально-подготовительные упражнения с поясом.*

Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

#### **2.5.4 Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа**

*Упражнения для удержаний.*

«Выседы» в одну и прыжка переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещений ног по кругу. Все виды переворачивания

партнера из положения упор или лежа.

*Для ухода от удержаний.*

- Перевороты с «борцовского моста» забеганием.

- Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена.

- Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову.

- Из положения лежа-махом ногами выйти в положение сидя.

- Жим штанги, гири в положении лежа.

### ***2.5.5 Упражнения специальной физической и психологической подготовки***

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств, смелости, настойчивости.

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

*Упражнения для воспитания специальной ловкости:*

- схватки с различными заданиями с изменением ситуаций:

- сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

*Упражнения для воспитания специальной гибкости:*

- уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.

### **Схватки для совершенствования физических качеств**

*Сила:* схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

*Выносливость:* длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

*Быстрота:* схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

*Ловкость:*

- схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.),
- схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.),
- схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.),
- схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки),
- схватки с подсказками и без подсказок тренера,
- схватки с предвзятым судейством;

Схватки с различными партнерами

- по телосложением (высокий, низкий, худой, упитанный и др.),
- по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий),
- по технике, применяемой ими (в стойке, партере),
- о тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся),
- по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

*Гибкость:*

- схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

## **2.5.6 Физическая подготовка самбиста**

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под *специальной подготовкой* понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах

тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большое внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физики о развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности.

### Методы воспитания физических качеств

#### *Развитие силы*

Сила самбиста - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц.

В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным - от однократного до значительных величин.

В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Динамические напряжения мышц в схватке могут проходить на фоне значительной усталости, с максимальной или небольшой нагрузкой, после длительного расслабления или сразу после первоначального сокращения.

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

*Метод «до отказа».* При выполнении упражнений предлагается не-предельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением.

Как пример, можно назвать лазание по канату. Выполнив упражнение «до отказа», занимающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку.

Метод «до отказа» предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др.

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия. Применение метода «до отказа» в подготовительной части урока приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части

урока. В подготовительной части метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от занимающихся не потребуется проявления больших усилий.

*Метод предельных (больших) нагрузок.* Упражнения выполняются с предельным отягощением, таким, при котором спортсмен может выполнить упражнение только 1-2 раза. При применении этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3-10 мин) упражнение повторяется (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

*Метод меняющихся нагрузок.* Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным.

Могут быть и другие варианты последовательности:

- сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим;

- вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений.

Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

*Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается следующими методами.

*Изометрический метод.*

Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удержать позу 2-8 сек, не более. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи.

Занимающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такое напряжение можно вызывать, прилагая усилие к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса.

Следует учитывать, что выполнение таких упражнений вызывает отрицательные эмоции у самбиста, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами.

*Уступающий метод.*

К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та,

которую они могут преодолеть или удержать . В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и др.

### Специальная сила

*Специальная сила* - способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с инициальной суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил.

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений;
- 7) выполнение бросков «с разбега»;
- 8) схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

### Развитие выносливости

*Под выносливостью* в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

*Общая выносливость* - как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость самбиста-это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в тренировочных схватках и соревнованиях .

Измеряется выносливость самбиста временем, в течение которого он может выполнять прием, вести схватку в высоком темпе, а также умением сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований.

### Специальная выносливость

*Специальная выносливость* - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результаты меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

### Развитие быстроты

*Общая быстрота* - способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота самбиста зависит от:

- 1) быстроты реакции;
- 2) соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
- 3) частоты смены одних движений другими;
- 4) совершенства выполнения технических действий.

### Специальная быстрота.

*Специальная быстрота* – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

### Специальная ловкость.

*Специальная ловкость* – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

### Развитие гибкости.

*Общая гибкость* – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

### Специальная гибкость.

*Специальная гибкость* – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

## **2.5.7 Техническая подготовка самбиста**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо четко представлять, всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

### Изучение базовой техники самбо

*Броски подножкой:* задней, передней, передней с колена, боковой пятке.

*Броски подсечкой:* боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колена, задней, изнутри.

*Броски подхватом* под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

*Броски подсадом:* голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри и снаружи.

*Броски отхватом* - снаружи, изнутри с захватом ноги. Броски зацепом голенью - изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

*Броски зацепом стопой* - снаружи, изнутри. Броски обвивом - захватом одноименной руки и туловища (пояса) с захватом разноименной руки и туловища.

*Броски через голову* - упором стопой, упором голенью.

*Выведение из равновесия* - рывком, толчком, вертушка.

*Броски через бедро* - с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный.

*Броски через спину* - захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом рук.

*Броски прогибом.*

*Броски захватом ног:* прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

*Броски захватом ноги* - боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захвата одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри.

*Удержания:* сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

*Болевые приемы на руки:*

рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки);

узлом плеча (поперек, ногой, обратным);

ущемлением бицепса.

*Болевые приемы на ноги:* рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

### Варианты приемов нападения и защит в стойке.

*Бросок задней подножкой:*

- захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.

*Бросок передней подножкой:*

- захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги.



*Бросок подсечкой:*

- боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая);

- передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением);

- изнутри (на месте, с заведением).

*Бросок подхватом:*

- спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), и изнутри.

*Броски подсадом:*

- голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, Ножницы; Активные и пассивные защиты.

*Броски зацепом:*

- голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой),  
- стопой (снаружи, изнутри),  
- обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения).

*Бросок через голову:*

-упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

*Броски выведением из равновесия:*

- рывком, толчком, вертушка, ломок.

*Броски захватом ноги:*

- голени (изнутри, снаружи, упором),  
- пятки (снаружи, изнутри),  
- бедра (снаружи - боковой переворот, обратным зачином бедра, задний переворот),

- мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища).

Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

*Броски захватом ног:*

-разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

*Броски через спину:*

- захватом руки и отворота, руки на плечо, руки ни плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты.

*Броски через бедро:*

- захватом пояса, боковой, обратный.

*Броски прогибом:*

-захватом одноименной руки и туловища сбоку,  
- винтом руки и туловища спереди,

- обратным захватом туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

*Удержания сбоку:*

- захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа.

*Пассивные защиты.*

- Уходы (вращаясь, отжимая рукой и перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь.)

*Удержания поперек:*

- захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное.

- пассивные защиты.

*Активные защиты (уходы):*

- перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.

*Удержания верхом:*

- с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи.

Пассивные защиты.

*Активные защиты:*

- сбивая в сторону,

- сбивая через голову,

- поворачиваясь на живот.

*Удержания со стороны ног:*

- захватом руки и шеи, захватом туловища,

- накатывая, обратное.

Пассивные защиты:

- отжимая.

Активные защиты:

- перебрасывая через голову,

- поворачиваясь на живот,

- угрожая болевыми приемами.

*Болевые приемы рычагом локтя:*

- захватом руки между ног,

- через предплечье,

- из стойки прыжком,

- кувырком,

- при помощи ноги сверху, внутрь.

Активные и пассивные защиты.

*Болевые приемы узлом плеча:*

- ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь.

Активные и пассивные защиты.

*Болевые приемы рычагом плеча:*

- при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.

*Болевые приемы ущемления бицепса.*

*Болевые приемы рычагом колена:*

- из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.

*Болевые приемы рычагом бедра.*

*Болевые приемы:*

- узел ноги - ногой, руками.

*Болевые приемы ущемлением:*

-ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

*Переворачивания:*

-захватом пояса снизу,

-захватом пояса сверху,

- накладывая ногу на шею,

- захватом проймы (рывком, толчком),

- рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею),

- захватом предплечья изнутри,

- захватом отворотов,

- захватом шеи из-под плеча,

- захватом рук спереди,

- захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

*Выведение из равновесия рывком:*

- захватом руки и шеи,

- захватом руки двумя руками,

- раскручивая противника вокруг себя,

- захватом рук о падением,

- захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов,

- с заведением наперекрест,

- вертушка, вертушка с захватом руки и отворота;

- выведение из равновесия толчком:

- захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

*Защиты от выведения из равновесия:*

- перемещением ног в направлении усилия атакующего,

- отклоняясь или наклоняясь,

- отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего.

*Бросок захватом ног:*

-разводя ноги в стороны,

- вынося ноги в сторону,

- обратным захватом ног,

- сбрасывая назад,

- сталкивая вперед,

- раздельным захватом ног,

- разнохватом ног.

*Бросок захватом ноги:*

- бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри,

- захватом пятки изнутри,
- обратным захватом пятки изнутри,
- захватом голени изнутри,
- захватом голени снаружи,
- сгибая ногу,
- захватом пояса через одноименное плечо и голени изнутри,
- захватом шеи и одноименного бедра снаружи,
- захватом руки двумя руками и одноименного бедра снаружи,
- захватом руки и упором в колено,
- боковой переворот,
- захватом ноги двумя руками,
- передний переворот,
- задний переворот,
- задний переворот с падением,
- мельница с колен,
- мельница с захватом шеи,
- мельница,
- вставая с колен в стойку,
- мельница, подготовленная отжиманием разноименной руки в сторону,
- мельница с захватом сбоку одноименной руки и ноги,
- мельница с захватом разноименной ноги изнутри,
- мельница с захватом разноименной ноги снаружи,
- мельница без захвата ноги,
- мельница с колен нырком под руку.

*Защиты от бросков захватом ног:*

- увеличивая дистанцию,
- отталкиванием атакующего,
- захватывая руки,
- упираясь руками в туловище атакующего,
- выведением из равновесия толчком,
- выведением из равновесия рынком,
- захватом ноги атакующего,
- зацепом изнутри (обвивом),
- поворачиваясь боком или спиной к атакующему,
- обхватывая туловище атакующего сверху,
- упором голенью в бедро, отставлением ног назад.

*Задние подножки:*

- захватом рук и одноименного отворота,
- захватом руки и пояса,
- захватом пояса через разноименную руку,
- с захватом руки двумя руками,
- с захватом руки и пояса через одноименное плечо,
- с захватом руки и шеи,
- с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом),
- захватом руки и пояса спереди,

- с разбега,
- с захватом руки и ноги,
- с захватом и одноименной ноги изнутри,
- скрещивая захваченные руки,
- с захватом одноименной руки и туловища сбоку,
- под дальнюю ногу,
- с падением,
- на пятке,
- с нырком под захваченную руку,
- скрещивая ноги противника заведением,
- задняя подножка,
- подготовленная забеганием.

*Защиты от задней подножки:*

- отставление ноги,
- упираясь коленом.

*Передние подножки:*

- с захватом руки и туловища,
- с захватом руки двумя руками,
- с захватом ноги, с заведением,
- с захватом шеи,
- с захватом руки под плечо,
- со скрестным захватом отворотов,
- скрещивая захваченные руки,
- скрещивая ноги противника,
- с нырком под руку, с забеганием.

*Защиты от передней подножки:*

- переставляя ногу вперед,
- упираясь коленом в ногу атакующего,
- зашагиванием за опорную ногу атакующего,
- отрывая атакующего от ковра,
- упираясь рукой в бедро или таз атакующего,
- увеличивая дистанцию,
- перешагивая через ногу атакующего,
- упором предплечьем в голову,
- препятствуя ее повороту,
- сгибая атакующего,
- срывая захват руки,
- выведением из равновесия рывком или толчком,
- захватывая ногу атакующего,
- угрожая задней подножкой,
- угрожая передней подножкой,
- угрожая подхватом,
- зацепом, броском через бедро,
- броском прогибом.

*Подсечка боковая:*

- с заведением наперекрест,
- при движении противника назад,
- при движении противника вперед,
- при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками,

- с захватом руки и ноги,
- с падением,
- в темп шагов,
- перекачкой,
- встающему с колен противнику.

*Подсечка передняя:*

- с заведением,
- с заведением наперекрест,
- с падением в колено,
- с захватом рук снизу,
- с подшагиванием, с отшагиванием,
- с захватом руки и пояса,
- с захватом руки и шеи в темп шагов.

*Подсечка задняя:*

- зашагивая,
- сбоку под пятку дальней ноги в одно именную ногу сзади с падением.

*Подсечка изнутри:*

- с захватом руки и шеи,
- с захватом руки и пояса с заведения,
- при отступлении противника,
- одноименной ногой в колено в разноименное бедро (колени).

*Защиты от подсечек:*

- увеличивая сцепление ноги с ковром,
- увеличивая дистанцию,
- поднимая ногу вверх,
- упираясь в ногу или таз атакующего рукой,
- нагружая атакующую ногу,
- срывая захват рывком руки,
- сгибая ногу,
- перешагивая через ногу атакующего,
- угрозой (выведения из равновесия рывком или толчком, захватом ноги, захватом шеи сверху).

*Зацеп голенью:*

- снаружи, изнутри,
- снаружи садясь,
- с падением,
- одноименной изнутри садясь,
- изнутри с захватом руки и ноги,
- изнутри с захватом руки двумя руками,
- изнутри с заведения, изнутри подшагивая.

*Зацеп снаружи:*

- сзади за одноименную ногу,
- с нырком под руку,
- снаружи сзади зашагивая.

*Зацеп изнутри:*

- с захватом одноименной руки и туловища сбоку,
- с захватом ноги,
- с захватом руки двумя руками,
- с захватом шеи сверху.

*Зацеп стопой:*

- снаружи, изнутри,
- с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку,
- садясь, садясь с захватом руки под плечо.

*Обвив:*

- с падением,
- без падения,
- с захватом руки и шеи.

*Защиты от обвива и зацепов:*

- отставление ноги,
- выставление и поднимание ноги вверх,
- прыжки на опорной ноге,
- упираясь в ногу атакующего,
- отрывая атакующего от ковра,
- увеличивая дистанцию,
- соединяя колени,
- выводя атакующего из равновесия рывком или толчком,
- захватывая ногу атакующего,
- зацеп стопой за опорную ногу.

*Подхват:*

- с захватом ноги,
- отшагивая,
- с падением захватом руки под и нею,
- подцепом, со скрестным захватом отворотов,
- скрещивая захваченные руки,
- с захватом пояса сбоку,
- с захватом пояса спереди,
- с захватом пояса через одноименное плечо,
- с захватом руки и туловища сбоку (нырком),
- с захватом туловища сзади (переводом).

*Подхват изнутри:*

- в одноименную ногу,
- в разноименную ногу,
- подшагивая (прыжком),
- зашагивая, скручивая.

*Отхват:*

- с захватом пояса,
- с захватом пояса через одноименное плечо,
- с захватом руки под плечо, заведением.

*Ножницы:*

- под две ноги,
- под одну ногу.

*Защиты от подхватов и отхватов:*

- перешагивая через ногу атакующего,
- отрывая атакующего от ковра,
- упираясь тазом в таз атакующего,
- увеличивая дистанцию,
- захватывая ноги атакующего,
- захватывая опорную ногу,
- упором коленом в ногу атакующего,
- отшагивая,
- шагая в сторону опорной ноги атакующего,
- освобождаясь от захвата рывком руки,
- угрожая проведением приема (выведения из равновесия рывком или толчком),
- угрожая подножкой,
- подхватом бедром,
- прогибом, зацепом.

*Бросок через голову:*

- захватом шеи и упором голенью,
- захватом шеи и рукой сверху,
- упором в бедро,
- захватом одноименной руки и туловища с упором голенью в бедро изнутри,
- садясь глубоко между ногами противника,
- сбрасывая в сторону,
- упором в бедро сбрасывая в сторону,
- с пробежкой назад,
- забеганием,
- зашагиванием.

*Защита от броска через голову:*

- выпрямиться,
- отклоняясь,
- повернуться и шагнуть в сторону,
- рывком сорвать захват,
- рукой отстранить ногу,
- прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего.

*Бросок через спину:*

- захватом одноименного отворота,
- захватом отворота двумя руками,



- с захватом отворотов накрест,
- с обратным захватом равноименного отворота,
- подбивая тазом между ногами.

*Бросок захватом руки под плечо:*

- обратным захватом руки под плечо,
- обратным захватом руки под плечо нырком под руку,
- захватом руки.

*Бросок через бедро:*

- взбрасывая,
- захватом пояса через одноименное плечо,
- захватом пояса через разноименное плечо,
- боковое с подбивом спереди,
- боковое с подбивом тазом сбоку в бедро,
- с подбиванием сзади, *обратное* бедро.

*Защиты от броска через спину (бедро):*

- перешагивая в направлении поворота,
- отклоняясь,
- отрывая атакующего от ковра,
- упираясь тазом в таз атакующего,
- рывком освобождая руку от захвата,
- угрожая бросками

*Бросок прогибом:*

- захватом пояса через разноименное плечо,
- захватом туловища сзади,
- захватом туловища и одноименной ноги сзади,
- с зашагиванием, захватом туловища с рукой,
- захватом шеи с плечом,
- обратным захватом туловища,
- обратным захватом дальнего бедра.

*Защита от броска прогибом:*

- шагом в сторону поворота,
- встречным движением таза,
- отрывая атакующего от ковра,
- упираясь руками в грудь или таз атакующего,
- освобождаясь от захвата приседанием,
- нырком под руку.

*Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.*

*Удержание сбоку:*

- лежа, с захватом туловища,
- без захвата руки под плечо,
- без захвата головы (упором рукой в ковер),
- с захватом отворотов,
- с захватом голени противника под одноименное плечо,

- с захватом рук,
- с обратным захватом рук.

*Уходы от удержания сбоку:*

- поворачиваясь на живот,
- перетаскивая атакующего через себя,
- отжимая руками и ногой,
- отжимая ногой в пояс,
- отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку),
- сбивая вперед мостом и перетаскивая,
- поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо,
- садясь, узлом ноги ногой,
- угрозой рычагом плеча,
- угрозой узлом плеча,
- сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.

*Удержание со стороны ног:*

- с захватом рук,
- с захватом шеи,
- с захватом шеи с рукой,
- с захватом туловища, обратное.

*Уходы от удержания со стороны ног:*

- отжимая руками и ногами,
- перекатом в сторону,
- угрозой рычагом локтя через предплечье,
- угрозой узлом,
- угрозой обратным узлом,
- угрозой узлом ноги,
- угрозой узлом ног ногами,
- броском через голову.

*Удержание со стороны головы:*

- с захватом туловища,
- с захватом рук и шеи,
- с захватом отворотов,
- с захватом отворотов из-под рук, обратное.

*Уходы от удержания со стороны головы:*

- поворачиваясь на живот,
- перекатом вместе с атакующим в сторону,
- отжимая голову и перекатом в сторону,
- перекатом в сторону с захватом руки,
- кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего,
- отжимая атакующего руками,
- отжима ногой в пояс

*Удержание верхом:*

- с захватом рук,
- с захватом головы,
- с захвата рук,

- с зацепом ног,
- с обвивом ног снаружи,
- с захватом руки из-под шеи,
- с захватом шеи рукой.

*Уходы от удержания верхом:*

- накладывая ногу на бедро и захватом руки,
- сбивая через голову захватом ног изнутри,
- отжимая руками,
- поворачиваясь на живот,
- сбрасывание захватом и изнутри,
- перекатом в сторону с захватом ноги,
- угрозой рычагом локтя через предплечье,
- угрозой узлом,
- угрозой обратным узлом,
- перекатом в сторону захватом руки и шеи,
- угрожая броском захватом руки под плечо,
- угрозой узлом ноги руками.

*Удержание поперек:*

- с захватом дальней руки из-под шеи,
- с захватом дальней руки из-под шеи и туловища,
- с захватом пояса между ногами,
- с захватом разноименной ноги,
- с захватом одноименной ноги.
- захватом ближней руки и ноги,
- обратное с захватом шеи и ноги,
- обратное с захватом руки и ноги,
- с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища,
- с захватом дальнего отворота из-под туловища.

*Уходы от удержания поперек:*

- перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот,
- сбрасывая через голову руками,
- переворачиваясь на живот,
- садясь, отжимая ногой зацепом пояса,
- угрозой узла,
- угрозой узла ногой снизу,
- пронося руку и голову под туловище атакующего и сбрасывая его через голову,
- угрозой обратного узла ногами.

*Удержание с плеча:*

- захватом ближней руки изнутри,
- захватом ближней руки снаружи,
- захватом шеи с плечом,
- с захватом отворотов и ворога,
- захватом руки и дальнего отворота.

*Уходы от удержания с плеча:*

- поворачиваясь на живот в сторону атакующего,
- поворачиваясь на живот от атакующего,
- перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

*Болевые приемы:*

*рычагом локтя захватом руки между ног:*

- лежащему на животе,
- стоящему на четвереньках (сядась, кувыркком опрокидывая назад).

*Разъединение сцепленных рук:*

- захватом предплечья кистями,
- захватом в сгиб локтя,
- упираясь голенью в бедро,
- захватом двумя предплечьями,
- накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса),
- упором ногой в дальнюю руку,
- подтягивая локоть дальней руки,
- накладывая ногу сверху,
- узлом, обратным узлом,
- рычагом плеча, узлом ноги.

*Защиты:*

- соединяя руки,
- уход в стойку забеганием,
- уход в стойку переходом,
- кувырок назад,
- выведение головы между ногами атакующего,
- захват ноги атакующего за подколенный сгиб,
- захват отворотов своей куртки,
- зацеп ноги атакующего,
- вывод локоть ниже бедер атакующего,
- распуская захват поворот на живот от атакующего,
- угроза ущемлением ахиллова сухожилия.

*Рычаг внутрь:*

- обратный рычаг внутрь,
- рычаг локтя при помощи ноги сверху,
- рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо,
- захватом плеча под плечо,
- рычаг локтя,
- скрещивая руки,
- рычаг локтя через предплечье снизу,
- рычаг локтя через бедро,
- рычаг локтя зацепом ногой,
- рычаг локтя зацепом руки ногами.

*Защиты:*

- сгибая руку пронацией или супинацией,
- соединяя руки,
- переходом через атакующего,
- выводя локоть из захвата,
- захватывая ногу атакующего,
- захватывая свое бедро,
- захватывая свой отворот,
- вставание в стойку, кувырок.

*Узел:*

- поперек,
- захватом предплечья под плечо,
- ногой, обратный поперек,
- обратный ногами,
- при помощи бедра сверху,
- захватом руки между ног обратный при помощи туловища сверху,
- обратный, приподнимая локоть

*Защиты:*

- выпрямить руку,
- соединить руки,
- повернуться на живот вращаться в сторону поворота руки,
- кувырок.

*Ущемление ахиллова сухожилия:*

- захватом голени под плечо,
- упором стопы в подколенный сгиб ноги противника,
- зажимая ногу бедрами,
- захватом разноименной ноги,
- захватом одноименной ноги,
- стоящему на четвереньках,
- сидя на противнике,
- лежащем на животе,
- ущемление икроножной мышцы,
- зажимая стопу бедрами.

*Защиты:*

- захватывая шею или отвороты куртки атакующего,
- освободиться от захвата упором другой ногой,
- просовывая ногу глубже,
- разворот ноги,
- угроза обратным узлом,
- угрозой ущемления ахиллова сухожилия,
- переворотами в сторону.

*Рычаг колена:*

- захватом голени руками,
- захватом голени под плечи из стойки,
- из партера зацепом ноги снаружи,
- зацепом ноги изнутри,

- оббивом, после угрозы ножницами.

*Защиты:*

- сгибая ногу,
- разворачивая ногу,
- свободной ногой сбивая захват,
- вставание в стойку,
- сцепляя ноги,
- захват атакующего за шею и отвороты,
- угрожая рычагом локтя.

*Рычаг бедра:*

- захватом ноги на плечо,
- зацепом ноги и захватом бедраруками.

*Защиты:*

- сбить ногу с бедра,
- перенести ногу,
- лечь на живот,
- захватить ногу атакующего,
- захватить руку атакующего.

*Узел ноги:*

- руками со стороны ног,
- руками со стороны головы (противник лежит на спине или стоит на четвереньках),
- руками после удержания поперек или со стороны головы,
- ногой, ногами, двойной узелдвойной узел ног снизу.

*Защиты:*

- выпрямить ногу,
- упором руки препятствовать сгиб поворачиваться на бок или живот,
- сцепить ноги.

### **2.5.8 Тактическая подготовка самбиста**

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные задачи:

- 1) выиграть;
- 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Для реализации этих целей избираются виды тактики:

- в первом случае *атакующая*;
- во втором - *оборонительная*.

Принято выделять также *контратакующую* тактику.

Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее

определяют.

С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1. *Подавление* - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.
2. *Маневрирование* - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.
3. *Маскировка* - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач существует два основных вида маскировки - угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

## **2.6. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

**Тема 1.** Олимпийское движение: принципы, традиции, правила Конституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн, огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

**Тема 2.** Краткий обзор развития самбо в России.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека  
Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов. Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма.

Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

**Тема 4.** Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений. Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

**Тема 5.** Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Изучить материал, который соответствует возрасту.

**Тема 6.** Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления (среднегорья) и при смене поясно-климатических условий.

**Тема 7.** Индивидуально-групповая подготовка. Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников).

**Тема 8.** Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

**Тема 9.** Физиологическая оценка состояния тренированности

**Тема 10.** Пищевые добавки. Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

**Тема 11.** Допинг - неоправданный риск Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

**Тема 12.** Техника безопасности на занятиях самбо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, правила самбо, запрещенные приемы в самбо.

## **2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

### **2.7.1. Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания самбиста обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Главной задачей занятий с юными борцами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в



нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обнищать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действия обучающихся. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе по школе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступком.

*Спортивный коллектив* является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения; спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

### **2.7.2. Психологическая подготовка**

В общей системе подготовки борца к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики юного самбиста.

Опытсоревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества:

- товарищество;
- взаимопомощь;
- доброжелательность;
- заботу и дружелюбие.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества:

- точность;
- честность;
- скромность;
- стыдливость;
- уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества:

- творчество;
- новаторство;
- мастерство;
- бережливость.

5. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества борца. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий борьбой.

## **2.8. Педагогический и врачебный контроль.**

### ***2.8.1. Педагогический контроль***

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Перед тестированием проводится разминка. Тестирование по ОФП и СФП обучающихся в спортивных школах осуществляется один раз в год: **в конце учебного года.**

Педагогический контроль включает также и показатели соревновательной деятельности (количество тренировочных дней в журнале, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в карточку спортсмена которая находится в личном деле обучающегося.

В процессе подготовки юных спортсменов используются *уровневый и текущий контроль*. Задача уровневого контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки.

Выбор показателей контроля отражен в нормативах по ОФП и СФП для зачисления или перевода в группы базового и базового углубленного уровня.

Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства.

Основными документами учета в школе являются:

- 1) журнал учета занятий;
- 2) журнал учета спортсменов-разрядников, судей по спорту;
- 3) протоколы соревнований и сдачи контрольных нормативов;
- 4) личные карточки обучающихся.

### **2.8.2. Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования в группах базовой и базовой углубленной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек.

В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинское обследование и предоставляют справку. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья и физического развития.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного в начале года;
- текущий контроль через 6 месяцев.

*Текущий контроль.* Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма обучающегося.

Необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях борьбой.

## **2.9. Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

*Уровень базовой подготовки (5 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 и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки

на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

*Уровень базовой углубленной подготовки(3 года обучения)* — основными являются педагогические средства восстановления:

- 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 базового уровня обучения.

Современная система режима борца состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий среды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и («различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и теплицы» камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима.

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;
- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелирования) его слабых сторон;
- формирования психических компонентов тактических навыков,
- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу - оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию.

## **2.10. Инструкторская и судейская практика.**

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для обучающихся на базовом и базовом углубленном уровне подготовки.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации

и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне со 2-го года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих уровнях подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся базового уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на базовом углубленном этапе необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся базового углубленного этапа должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

*Для учащихся базового углубленного уровня итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.*

### **3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ БАЗОВОГО И БАЗОВОГО УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ.**

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от годов обучения и уровня.

Для групп базовой подготовки, выполнение нормативов по ОФП и СФП является обязательным критерием для перевода обучающихся на следующий год подготовки. Для групп базовой углубленной подготовки, кроме выполнения нормативов по ОФП и СФП, сдаются нормативы по техническому мастерству.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность

спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на уровнях базовой и базовой углубленной подготовки, которые могут служить основанием для оценки обучающихся:

- *уровень базовой подготовки* — стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- сдача нормативов по ОФП и СФП.

- *уровень базовой углубленной подготовки*- состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

- спортивный разряд;

- сдача нормативов по ОФП, СФП и техническому мастерству.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группу на базовый уровень подготовки представлены в таблицах № 8 -

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группу базового уровня первого года обучения (Б-1).**

Таблица № 8.

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
<i>весовая категория 26кг, весовая категория 29кг, весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 38кг.</i>		
<i>Скоростные качества</i>	Бег 60м (не более 12,0с)	Бег 60м (не более 12,4с)
<i>Выносливость</i>	Бег 500м (не более 2мин 30с)	Бег 500м (не более 2мин 45с)
<i>Силовые качества</i>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раза)
<i>Сила</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раза)
<i>Скоростно-силовые качества</i>	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 7 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
<i>весовая категория 37кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг, весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг.</i>		
<i>Скоростные качества</i>	Бег 60м (не более 11,8с)	Бег 60м (не более 12,2с)
<i>Выносливость</i>	Бег 500м (не более 2мин 30с)	Бег 500м (не более 2мин 45с)
<i>Силовые качества</i>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 5 раза)
<i>Сила</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

	(не менее 7 раза)	(не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 7 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
<b>весовая категория 47кг, весовая категория 51кг, весовая категория 55кг, весовая категория 55+кг, весовая категория 60кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 12,4с)	Бег 60м (не более 12,6с)
<b>Выносливость</b>	Бег 500м (не более 2мин 45с)	Бег 500м (не более 3мин 00с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 1 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 6 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группу базового уровня второго года обучения (Б-2),  
промежуточной аттестации на конец года группа (Б-1).**

*Таблица № 9*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>весовая категория 26кг, весовая категория 29кг, весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 38кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 11,8с)	Бег 60м (не более 12,2с)
<b>Выносливость</b>	Бег 500м (не более 2мин 5с)	Бег 500м (не более 2мин 25с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
<b>весовая категория 37кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг,</b>		



<i>весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг.</i>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 11,6с)	Бег 60м (не более 12,0с)
<b>Выносливость</b>	Бег 500м (не более 2мин 15с)	Бег 500м (не более 2мин 35с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
<i>весовая категория 47кг, весовая категория 51кг, весовая категория 55кг, весовая категория 55+кг, весовая категория 60кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65кг.</i>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 12,0с)	Бег 60м (не более 12,4с)
<b>Выносливость</b>	Бег 500м (не более 2мин 25с)	Бег 500м (не более 2мин 45с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группу базового уровня третьего года обучения (Б-3),  
промежуточной аттестации на конец года группа (Б-2).**

*Таблица № 10*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<i>весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 37кг, весовая категория 38кг, весовая категория 40кг.</i>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 11,4с)	Бег 60м (не более 11,8с)
<b>Выносливость</b>	Бег 500м (не более 2мин 00с)	Бег 500м (не более 2мин 15с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук

	в упоре лежа на полу (не менее 12 раза)	в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 12 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 145см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
<b>весовая категория 42кг, весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 47кг, весовая категория 50кг, весовая категория 51кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 11,4с)	Бег 60м (не более 11,8с)
<b>Выносливость</b>	Бег 500м (не более 2мин 05с)	Бег 500м (не более 2мин 25с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 12 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
<b>весовая категория 55кг, весовая категория 55+кг, весовая категория 60кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65+кг, весовая категория 71кг, весовая категория 71кг+ .</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 11,8с)	Бег 60м (не более 12,2с)
<b>Выносливость</b>	Бег 500м (не более 2мин 15с)	Бег 500м (не более 2мин 30с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 3 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 2 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Подъем туловища лежа на спине за 15 с (не менее 12 раза)	Подъем туловища лежа на спине за 15 с (не менее 10 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группу базового уровня четвертого года обучения (Б-4),  
промежуточной аттестации на конец года группа (Б-3).**

*Таблица № 11*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 35кг, весовая категория 37кг, весовая категория 38кг, весовая категория 40кг,</b>		

<b>весовая категория 42кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 10,6с)	Бег 60м (не более 11,0с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 20с)	Бег 800м (не более 3мин 45с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 1 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 80% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 70% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 150см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
<b>весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 47кг, весовая категория 50кг, весовая категория 51кг, весовая категория 54кг,</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 10,4с)	Бег 60м (не более 10,8с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 30с)	Бег 800м (не более 3мин 50с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 1 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 80% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 70% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 150см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
<b>весовая категория 55кг, весовая категория 59кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65+кг, весовая категория 71кг, весовая категория 71кг+ .</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 10,8с)	Бег 60м (не более 11,2с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 40с)	Бег 800м (не более 4мин 00с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине

	(не менее 5 раза)	(не менее 9 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 1 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 80% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 70% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группу базового уровня пятого года обучения (Б-5), промежуточной аттестации на конец года группа (Б-4).**

*Таблица № 12*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 35кг, весовая категория 37кг, весовая категория 38кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 10,4с)	Бег 60м (не более 10,8с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 10с)	Бег 800м (не более 3мин 35с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 10 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 90% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 85% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 155см)	Прыжок в длину с места (не менее 142 см)
<b>весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 47кг, весовая категория 50кг, весовая категория 51кг, весовая категория 54кг,</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 10,2с)	Бег 60м (не более 10,5с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 20с)	Бег 800м (не более 3мин 40с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса	Подтягивание из виса

	на перекладине (не менее 6 раза)	на низкой перекладине (не менее 10 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 90% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 85% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 155см)	Прыжок в длину с места (не менее 142 см)
<b>весовая категория 55кг, весовая категория 59кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65+кг, весовая категория 71кг, весовая категория 71кг+ .</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 10,5с)	Бег 60м (не более 11,0с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 30с)	Бег 800м (не более 3мин 50с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 6 раза)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 10 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 90% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 85% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 142 см)

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группу базового углубленного уровня обучения (Б(у)-1),  
промежуточной аттестации на конец года группа (Б-5).**

*Таблица № 13*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>весовая категория 31кг, весовая категория 34кг, весовая категория 35кг, весовая категория 37кг, весовая категория 38кг, весовая категория 40кг, весовая категория 42кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 10,1с)	Бег 60м (не более 10,5с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 00с)	Бег 800м (не более 3мин 25с)

<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 155см)	Прыжок в длину с места (не менее 142 см)
<b>весовая категория 43кг, весовая категория 46кг, весовая категория 47кг, весовая категория 50кг, весовая категория 51кг, весовая категория 54кг,</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 9,9с)	Бег 60м (не более 10,3с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 10с)	Бег 800м (не более 3мин 35с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
<b>весовая категория 55кг, весовая категория 59кг, весовая категория 65кг, весовая категория 65+кг, весовая категория 71кг, весовая категория 71кг+ .</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 10,3с)	Бег 60м (не более 10,7с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 20с)	Бег 800м (не более 3мин 45с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на	Подъем ног до хвата руками в висе на

	гимнастической стенке (не менее 6 раза)	гимнастической стенке (не менее 2 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раза)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления  
в группу базового углубленного уровня обучения (Б(у)-2),  
промежуточной аттестации на конец года группа (Б(у)-1).**

*Таблица № 14*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>весовая категория 35кг, весовая категория 38кг, весовая категория 41кг, весовая категория 42кг, весовая категория 44кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 9,7с)	Бег 60м (не более 10,2с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 00с)	Бег 800м (не более 3мин 20с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 13 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 10 раза)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 175см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
<b>весовая категория 46кг, весовая категория 47кг, весовая категория 48кг, весовая категория 52кг, весовая категория 55кг, весовая категория 56кг, весовая категория 60кг, весовая категория 66кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 9,7с)	Бег 60м (не более 10,2с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 07с)	Бег 800м (не более 3мин 30с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 13 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раза)

	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 6 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 175см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
<b>весовая категория 60кг, весовая категория 65кг, весовая категория 70кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72кг, весовая категория 78кг+ весовая категория 84кг, весовая категория 84+кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 9,7с)	Бег 60м (не более 10,2с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 15с)	Бег 800м (не более 3мин 40с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 13 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 11 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 6 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 7 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 4 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 175см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа. Составляет тренер-преподаватель индивидуально. Включает не менее 3-х упражнений	

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группу базового углубленного уровня обучения (Б(у)-3), промежуточной аттестации на конец года группа (Б(у)-2).**

*Таблица № 15*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>весовая категория 38кг, весовая категория 41кг, весовая категория 42кг, весовая категория 44кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 9,0с)	Бег 60м (не более 9,9с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 2мин 55с)	Бег 800м (не более 3мин 18с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса	Подтягивание из виса



	на перекладине (не менее 9 раза)	на низкой перекладине (не менее 15 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раза)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раза)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 13 раза)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
<b>весовая категория 48кг, весовая категория 52кг, весовая категория 55кг, весовая категория 56кг, весовая категория 60кг, весовая категория 66кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 9,2с)	Бег 60м (не более 9,9с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 03с)	Бег 800м (не более 3мин 27с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 16 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раза)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 6 раза)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 2 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раза)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 8 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
<b>весовая категория 60кг, весовая категория 65кг, весовая категория 70кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72кг, весовая категория 78кг+ весовая категория 84кг, весовая категория 84+кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 9,0с)	Бег 60м (не более 9,8с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 12с)	Бег 800м (не более 3мин 37с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 9 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 16 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

		(не менее 13 раза)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 5 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа. Составляет тренер-преподаватель индивидуально. Включает не менее 3-х упражнений	

**Нормативы ОФП и СФП  
итоговой аттестации на конец года группа (Б(у)-3).**

*Таблица № 16*

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>весовая категория 38кг, весовая категория 41кг, весовая категория 42кг, весовая категория 44кг, весовая категория 46кг, весовая категория 50кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 8,7с)	Бег 60м (не более 9,6с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 2мин 50с)	Бег 800м (не более 3мин 15с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 16 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
<b>весовая категория 48кг, весовая категория 52кг, весовая категория 55кг, весовая категория 56кг, весовая категория 60кг, весовая категория 66кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 8,7с)	Бег 60м (не более 9,6с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 03с)	Бег 800м (не более 3мин 27с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине

	(не менее 9 раза)	(не менее 16 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 11 раза)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 8 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
<b>весовая категория 60кг, весовая категория 65кг, весовая категория 70кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72кг, весовая категория 78кг+ весовая категория 84кг, весовая категория 84+кг.</b>		
<b>Скоростные качества</b>	Бег 60м (не более 9,0с)	Бег 60м (не более 9,8с)
<b>Выносливость</b>	Бег 800м (не более 3мин 12с)	Бег 800м (не более 3мин 37с)
<b>Силовые качества</b>	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 9 раза)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 16 раза)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 22 раза)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раза)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раза)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раза)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 9 раза)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 5 раза)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 190см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа. Составляет тренер-преподаватель индивидуально. Включает не менее 5-ти упражнений	

#### **4. ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ.**

1. А.О.Акопян Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт 2008 93с.
2. Борьба самбо: Правило соревнований – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 107с.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.:

- Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.: Физкультура и спорт, 1980. -135с.
  5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной тренировки. –М.: «СААМ»,1995
  6. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
  7. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Terra-Спорт, 2003.
  8. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
  9. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
  10. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
  11. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
  12. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002
  13. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
  14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. -286с.
  15. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
  16. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
  17. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Terra-Спорт, 2000.
  18. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование.- М.: Физкультура и спорт, 1984. -144с.
  19. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
  20. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 1983. -93с.
  21. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
  22. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
  23. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
  24. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
  25. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
  26. (<https://minobr.krasnodar.ru>) Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края.