

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Витязь»
имени В.Н. Бурментьева города Пензы»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУ ДО СШОР «Витязь»
им. В.Н. Бурментьева г. Пензы

Протокол № 2 от 31.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР
«Витязь» им. В.Н. Бурментьева
г. Пензы

О.И. Голованов
Приказ № 46а от 31.03.2023 г.



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

Рассчитана на полный курс обучения (этапы НП, УТЭ, ССМ, ВСМ)

Срок реализации программы: 10 лет

Год составления - 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины самбо «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 года № 1073, зарегистрированным Минюстом России 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71495.

Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, а также обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровне физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики пере тренированности (не до тренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-самбиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства обучающихся:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, обучающиеся без разрядов;

- учебно-тренировочному этапу соответствуют III, II, I юношеский, III, II и I спортивные разряды;
- этапу совершенствования спортивного мастерства соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением Педагогического Совета, допускается переход обучающегося с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах
спортивной подготовки по виду спорта САМБО**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Наполняемость групп определяться организацией самостоятельно с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

2.2. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	18	22
Общее количество часов в год	234	312	416	624	936	1144

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым учебным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-

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

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с задачами спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровнем подготовленности, состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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

2.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

2.6. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем их физической подготовленности.

№ пп	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	—	—	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		—	—
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	—	До 60 дней		

2.7. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а

также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

К зачислению на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускаются лица, прошедшие спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «самбо», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4	до трех лет обучения	13
		свыше трех лет обучения	16
Совершенствования Спортивного мастерства	-	до одного года обучения	17
		свыше одного года обучения:	18
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	19
		свыше одного года обучения	20

2.8. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный план определяет общий объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам подготовки и составлен на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного Министерством спорта России № 1073 от 24.11.2022.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Примерный годовой учебно-тренировочный план в Приложении № 1 к Программе.

2.9. Примерный план воспитательной и проф ориентационной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- диагностику среды;
- разработку модели воспитательного пространства;
- создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Примерный план воспитательной и проф ориентационной работы в Приложении № 3 к Программе.

2.10. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (пред соревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем в процессе учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг контроля.

Примерный план антидопинговых мероприятий в Приложении № 2к Программе.

2.11. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШОР «Витязь» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных поединков другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 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 обучающихся наблюдать за

выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе внутри школьных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора обучающегося рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Этап начальной подготовки	1		
	2		
Учебно-тренировочный этап	1	4	4
	2	4	4
	3	4	4
	4	6	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	вп	9	10
Этап высшего спортивного мастерства	вп	10	12

2.12. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными самбистами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на учебно-тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными борцами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другие. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного борца, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

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

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного борца к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности обучающегося и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач. Непосредственная специальная психическая подготовка в ходе соревнований включает психическую настройку и управление состоянием юного спортсмена перед соревновательным стартом: обеспечение готовности к проявлению максимальных усилий и воли в ходе состязаний в соответствии с заранее определенным тактическим планом. Эффективная подготовка к соревнованиям связана с концентрацией внимания на основных для борьбы двигательных действиях, мыслях, ощущениях, с отвлечением от посторонних факторов. Поэтому тренер-преподаватель проводит целенаправленную и кропотливую работу: вместе с учеником тщательно изучает основных конкурентов, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомит ученика с местом соревнования, условиями для разминки. В результате юный спортсмен оказывается хорошо подготовленным к той обстановке, в которой ему придется соревноваться. Он сможет сконцентрировать свое внимание не на внешних факторах, а на регулировании своего внутреннего состояния.

2.13. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления

работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. К средствам восстановления относят: массаж, паровую баню, пассивный отдых, водные процедуры, а также витаминизацию.

Высокие учебно-тренировочные нагрузки, ответственные состязания, вызывая переутомление в организме обучающегося, понижают его функциональные возможности. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические траты восполняются в процессе восстановления. В противном случае наступает переутомление, перетренировка. Поэтому внимание тренеров-преподавателей должно в равной мере обращаться как на интенсификацию средств и методов учебно-тренировочного процесса, так и на улучшение и рационализацию средств восстановления.

Интенсификация учебно-тренировочного процесса без ущерба для здоровья возможна лишь при использовании системы восстановления (медико-биологических, гигиенических, психологических и педагогических средств). При этом педагогические средства рассматриваются как основные и ведущие, так как они определяют режим каждого обучающегося и рациональное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Педагогическая система включает в себя:

- рациональное планирование занятия: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, правильное сочетание работы и отдыха, введение специальных восстановительных циклов;
- построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная разминка, заключительная часть занятия, правильный подбор снарядов, мест занятий, введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т.п.

Гигиеническая система восстановления – это водные процедуры закаливающего характера (обтирания, душ, теплые ванны), прогулки на свежем воздухе, режим дня, и т.п.

Медико-биологическая система восстановления включает в себя:

- правильную оценку и учет состояния здоровья;
- информацию о текущем функциональном состоянии;
- рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности;
- использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические и бальнеологические методы (включая парную баню, различные виды массажа и др.).

Психологическая система применяется в сочетании с педагогической и медико-биологической для уменьшения нервно-психической напряженности (психорегулирующая тренировка, психотерапия и т.п.).

Организм обучающегося довольно быстро приспосабливается к однообразно используемым средствам восстановления, поэтому необходимо применять специально подобранные индивидуальные комплексы в зависимости от периода и этапа подготовки, воздействия данного занятия или соревнования.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности, функциональному состоянию организма обучающегося;

необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1 - 3 годов обучения.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм борца.

Конкретный план и объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

Методические рекомендации

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого, зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако, не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в самбо способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки по дополнительным образовательным программам требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных способностей обучающегося, особенностей вида спорта, этапа многолетней подготовки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочном процессе.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающихся и в большей степени необходима в учебно-тренировочных занятиях обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.2. Структура типового практического учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности обучающихся, доведение до них стоящих задач и планов учебно-тренировочного занятия, общую и (или) специальную разминку;

Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Психологическая подготовка обучающихся строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

3.3. Теоретические занятия (для всех групп занимающихся)

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Физическая культура и спорт – как одно из средств воспитания нового человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта в России и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по борьбе самбо.

Успехи отечественных спортсменов в международных соревнованиях. Отечественные спортсмены – победители Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы по ряду видов спорта.

Международные связи спортивных организаций России. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира и дружбы между народами.

Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов.

СШ, СШОР и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

Краткий обзор развития борьбы самбо в России

Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы. Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в период после Великой Октябрьской социалистической революции. Возникновение и развитие борьбы самбо в СССР. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

Основные этапы формирования и развития борьбы самбо.

Национальные и народные виды борьбы.

Русская борьба в обхват, на поясах, не в схватку. Татарская борьба «кураш». Тувинская - «куреш». Якутская борьба - «хапсайгай». Грузинская борьба «чидаоба». Азербайджанская борьба «гюлеш». Армянская борьба «кох». Узбекская – «кураш». Молдавская борьба «трынта».

Отличительные черты национальных и народных видов борьбы. Общность национальных и народных видов борьбы.

Анализ соревнований на первенство России, на первенство Европы и Мира. Характеристика современного состояния борьбы самбо в России и за рубежом.

Состояние и задачи борьбы самбо в Пензенской области.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Пищеварительная система. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения. (Почки, мочеточники, мочевой пузырь, кожа).

Нервная система. Центральная и периферическая нервная система. Рефлекс (условный, безусловный). Возбуждение. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Анализаторы. Зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма, краткая анатомо-физиологическая характеристика борьбы самбо.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца

Общее понятие о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Весовой режим спортсмена.

Особенности питания при занятиях борьбой самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для борцов различных весовых категорий в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Понятие о заразных заболеваниях.

Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом и, в частности, борьбой самбо.

Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность работы, тренировок, отдыха, приема пищи.

Вред курения и употребления спиртных напитков.

Гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, уборка зала, соблюдение правил гигиены при пользовании залом, вентиляция, температура воздуха в зале.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Оказание первой помощи, спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШОР. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные

самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям борьбой самбо.

Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к учебным и соревновательным нагрузкам.

Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Самочувствие спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Утомление, усталость, перетренированность.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы). Причины травматизма на занятиях борьбой самбо. Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе занятий.

Первая помощь (до врача) при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидности. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечения. Перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Оказание первой помощи тонущему, при обмороке и шоке.

Переноска пострадавшего на носилках, на сцепленных руках, один - за ноги, другой - за плечи, на спине с захватом за ноги, на спине с захватом «мельница», на руках, ползком.

Основы спортивного массажа, общее понятие о спортивном массаже борцов. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием во время и после занятий и соревнований. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Основы техники и тактики борьбы самбо, захваты. Атакующие и оборонительные действия. Передвижения

Понятие о бросках и приемах борьбы лежа. Биомеханические основы построения и проведения приемов борьбы самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направления, использование усилий противника. Характеристика бросков: выведением из равновесия, захватом ног, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, «мельницей», через спину, через грудь, обвивом, подбивом, подсадом.

Характеристика бросков в борьбе лежа

Характеристика удержаний. Характеристика болевых приемов на руки (рычаги, узлы), на ноги (рычаги, узлы, ущемления).

Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов.

Терминология борьбы самбо.

Требования к терминам: краткость, четкость, грамотность. Термины: техника, прием, защита, ответный прием, правая стойка, левая стойка, фронтальная стойка, низкая стойка, высокая стойка, лежа, бросок.

Стенография техники борьбы самбо. Обозначение захватов, передвижений, стойки каждого приема, защит и комбинаций. Ведение протокола схватки, учебного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.

Классификация приемов борьбы самбо. Броски: захватом ног руками, ногами, без действий ногами и захватом ног руками. Удержания: сбоку (поперек), со стороны головы, верхом, со стороны ног. Болевые приемы: на руки рычагом, узлом на ноги (рычагом узлом), ущемления.

Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Параметры техники (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность).

Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание наступательной и оборонительной. Содержание этапов процесса становления тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).

Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование.

Тактическая подготовка борца. Умение выбирать и создавать удобное положение для нападения. Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиться нужного захвата. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы.

Тактика выступления в соревнованиях. Система проведения соревнований. Масштаб соревнований. Цели и задачи соревнований.

Особенности командных соревнований.

Тактика ведения схватки: составление тактического плана ведения схватки с учетом условий соревнований, подготовленности соперников и своих возможностей, корректирование плана, реализация плана.

Тактика проведения технических действий (захватов, приемов, защит). Тактические действия при подготовке бросков: выведение из равновесия, маневрирование, сковывание, вызов, угроза.

Взаимосвязь техники и тактики в подготовке и совершенствовании мастерства борца.

Основы методики обучения и тренировки борца

Воспитательное значение обучения. Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Задачи обучения и тренировки (знания, умения, навыки). Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.

Методы разучивания. Целостное разучивание приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок.

Методы обучения: методы повторяющихся условий, методы варьирования условий.

Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, выполнение, участие в соревнованиях. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, индивидуальные внеурочные занятия.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока и его содержание для различных групп спортсменов. Понятие о физиологических нагрузках на уроках и восстановлении. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности увеличения нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием.

Методы сохранения спортивной формы.

Особенности построения занятий с юношами и борцами младших разрядов.

Последовательность изучения основных технических действий - приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Средства обучения: общеразвивающие упражнения; упражнения со снарядами и на снарядах; упражнения с тренировочным мешком, чучелом, с партнером; упражнения для укрепления моста, специальные упражнения для развития физических качеств; учебно-тренировочные схватки; тренировочные, соревновательные, контрольные упражнения из других видов спорта.

Методика проведения анализа технического и тактического мастерства борца.

Роль круглогодичного обучения в повышении спортивного мастерства и сохранения спортивной формы борцов.

Общая и специальная физическая подготовка борца

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств борцов на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств борцов на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств борцов и средств для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка и ее место в подготовке борцов. Развитие качеств: быстроты, силы, гибкости, ориентировки в пространстве, координации движений, равновесия, скорости, выносливости.

Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании борцов.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп борцов.

Планирование учебно-тренировочного занятия

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Перспективное, текущее, оперативное планирование. Перспективный план. Периодизация обучения. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Учебно-тренировочные циклы и их содержание. Годовой план обучения и его связь с календарем спортивных соревнований.

Планирование учебно-тренировочных занятий. Дозировка нагрузок. Объем и интенсивность нагрузок. Индивидуальный учебно-тренировочный план. График учебно-тренировочных занятий борца. Сочетание занятий борьбой самбо с другими видами упражнений.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств необходимых борцу.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма. Сочетание нагрузки и отдыха. Учет показателей динамики восстановления при планировании тренировочных циклов.

Физиологические показатели тренированности борца.

Морально-волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка борца

Воспитание морально-волевых качеств в процессе обучения: сознательность, дисциплинированность, инициативность, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Воспитание патриотизма, интернационализма, принципиальности, стойкости, твердости, точности, честности, товарищества и гуманизма.

Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима; требовательность тренеров, судей, коллектива спортсменов, поощрение правильных действий; осуждение неправильных поступков.

Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.

Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки борца в процессе спортивной тренировки. Создание правильной мотивации. Поддержка мотивации. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся.

Методы психологической подготовки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований. Информация о ходе соревнований. Открытие и закрытие соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы. Спортивные разряды. Весовые категории. Обязанности и права участников. Взвешивание. Костюм самбиста.

Гигиенические требования к участникам.

Представители и капитаны команд.

Медицинская помощь на соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность - необходимые качества судьи.

Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Результат схватки. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Борьба в партере, на краю ковра. Запрещенные приемы.

Определение мест в личных и командных соревнованиях.

Документы соревнований: протокол взвешивания, протокол хода соревнований. Порядок составления пар по кругам.

Системы проведения соревнований: круговая, с выбыванием, смешанная.

Противодействие допингу в спорте

Определение понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

Места занятий. Оборудование и инвентарь

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы. Размеры. Покрышка. Обкладные маты. Обивка стен. Медицинские весы.

Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня).

Уход за оборудованием и инвентарем.

Оборудование мест для занятий и соревнований на открытом воздухе.

Спортивная одежда, обувь борца (тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

3.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практические занятия делятся на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные.

Учебные предусматривают изучение техники и тактики борьбы, развитие физических качеств, закрепление изученного материала в условиях учебных и учебно-тренировочных схваток.

Продолжительность подготовительной части 25-50 мин., основной – 40-60 мин., заключительной – 5-10 мин.

Учебно-тренировочные занятия предполагают изучение тактики и техники борьбы, совершенствование физических качеств и морально-волевой подготовки, закрепление усвоенного материала в учебных и учебно-тренировочных схватках. Продолжительность подготовительной части – 25-30 мин., основной – 80-120, заключительной – 5-10 мин. Тренировочные занятия включают совершенствование тактики и техники борьбы, мастерство ведения схватки, выявление лучших борцов для участия в предстоящих соревнованиях. Продолжительность подготовительной части – 15-25 мин., основной – 90-160 мин. И заключительной – 3-5 мин.

Задачей подготовительной части является ознакомление с содержанием занятия, повышение эмоционального настроя и работоспособности спортсменов, подготовка к выполнению заданий основной части урока. Используемые средства: строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без них; занятия на снарядах, с партнером; упражнения на внимание и совершенствование быстроты, силы, ловкости, гибкости, смелости и решительности; специальные и имитационные упражнения; подвижные и спортивные игры.

В основной части решают главные задачи занятий: изучение, совершенствование, закрепление техники и тактики, повышение уровня развития физических качеств и морально-волевой подготовки, проверка и оценка тренированности спортсмена. Средства: соревновательные, специальные и общеподготовительные упражнения (на снарядах, с отягощением, с партнером, тренировочным манекеном; учебные, учебно-тренировочные, соревновательные и контрольные схватки; спортивные и подвижные игры, простейшие виды единоборства; упражнения на тренажерах с амортизаторами и т. д.).

В начале основной части занятий выполняют сложные координационные движения. Совершенствуя физические качества, следует вначале выполнять упражнения анаэробного характера для увеличения быстроты движений, мышечной силы (продолжительность от 20 до 5 мин. с большой интенсивностью), а затем аэробного – для повышения специальной и общей выносливости (в течение 20-30 мин. со средней и умеренной интенсивностью). Планировать нагрузку надо с учетом физического развития, тренированности и мастерства спортсмена. Рекомендуется увеличивать время нагрузки скоростно-силовой направленности на 5% после того, когда наступило явное утомление.

В заключительной части занятий нагрузка постоянно снижается, активизируются восстановительные процессы в организме; подводятся итоги занятия. Средства: ходьба, подвижные игры, упражнения на расслабление, массаж и самомассаж.

Формой планирования учебно-тренировочного занятия является план-конспект.

В нем определяются задачи и средства тренировки, длительность выполнения упражнений, характер и продолжительность отдыха, методические приемы совершенствования техники и тактики, направленные на решение поставленных задач.

Общая физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки)

1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения

Эти упражнения направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

2) Упражнения легкой атлетики

- Бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
- Прыжки в длину с места

3) Упражнения акробатики

- Перекаты,
- кувырки,
- стойки на лопатках, голове

4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)

- Футбол,
- Ручной мяч

5) Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

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.

Основные упражнения для развития специальной силы.

Общая сила зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Специальная сила – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

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

Так. Если самбист при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела.

Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. В тоже время увлекаться развитием способности использовать только дополнительные силы не следует. Нужно развивать и силу мышц. При встречах на соревнованиях спортсменов, равных по мастерству в использовании «дополнительных» сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

Основным методом совершенствования способности 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.

Основные упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

Специальная выносливость – способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и 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.

Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Самбист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более длительный срок противостоять утомлению.

Чтобы совершенствовать способность обучающихся выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

1. метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности;
2. метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками;
3. схватки с заданием утомить противника;
4. схватки на более короткое время до чистой победы

Основные упражнения для развития специальной быстроты.

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

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

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В тоже время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1. *изменения последовательности выполнения элементов технического действия;*
2. *сложения скоростей движения;*
3. *сложения сил;*
4. *уменьшения пути движения;*
5. *уменьшения момента инерции;*
6. *уменьшения плеча рычага.*

Основные упражнения для развития специальной ловкости.

Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

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

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом.

Создание во время учебно-тренировочных занятий таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием защиты, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

1. *подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам, и другим способностям).*

2. *проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном, без обкладных матов и с обкладными и т.д.)*

3. *решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.д.);*

4. *проведением схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и т.д.)*

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречались нерешенных во время учебно-тренировочных занятий задач, тогда он покажет высокую ловкость.

Основные упражнения для развития специальной гибкости.

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большой амплитудой.

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

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Так, например, выполнение броска зацепом изнутри или подхватом изнутри с амплитудой большей, чем амплитуда движения ноги противника при защите, приводит к тому, что тяга за ногу вызывает отрыв и другой ноги от ковра. Это происходит потому, что нога противника, доведенная до предела своей подвижности, при дальнейшей тяге за нее передает тягу на другую ногу, что вызывает отрыв ее от ковра и, как следствие этого, - падение.

Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремиться добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. *изменяя исходное положения;*
2. *изменяя захваты;*
3. *изменяя положение противника;*
4. *снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;*
5. *изменяя точку приложения усилия;*
6. *изменяя структуру движения.*

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БОРЬБЫ САМБО

(ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)

Техника

Борьба стоя

Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри; захватом руки и одноименной пятки изнутри).

Защиты: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; «опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

Защиты: отставить назад ноги; опереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра, опереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка: (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги).

Защиты: отставить ногу; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; обхват; узел ногой снизу.

Передняя подножка: (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться); перенести ногу через атакующую ногу, опереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу: перенести атаковую ногу; перенести не атакованную ногу через атаковую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атаковую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги; подсечка.

Боковая подсечка (захватом рук снизу).

Защиты: перенести ногу через атаковую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад; прижать атакованную ногу к коврику; захватить атаковую ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка; охватом ноги; подхватом изнутри.

Ножницы (подбив стопой в колено изнутри).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться; присесть; захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атаковую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке; подхват.

Подсад (подсад голенью).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего; отставить назад ногу (атакованную).

Ответные приемы: зацеп снаружи; зацеп изнутри.

Бросок через голову (захватом руки двумя руками).

Защиты: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед; повернуться боком в сторону атакующей ноги; рукой отставить атаковую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; зацеп снаружи; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться; толкая бедром внутрь атаковую ногу; отклониться назад; перенести ногу через атаковую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсад снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги).

Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив

Защиты: отставить ногу назад; сводя колени; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямить и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги).

Защиты: отставить ногу; оттолкнуть атакующего; не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри; выведение из равновесия рывком.

Обратное бедро

Защиты: захватить пояс; зацепить ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра(переворот) (бросок захватом бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию; упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; зацеп изнутри; обвив.

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания, пригнуться, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой его ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь (бросок через грудь, подставляя ногу).

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска, захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Борьба лежа**Удержание сбоку** (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи).

Защиты: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь.

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону; выкручиваясь.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание верхом (с захватом руки и головы).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего, не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы).

Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг с захватом руки ногами, рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье хватом руки под плечо (от удержания верхом).

Защиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего; рывком переместить локоть ниже предплечья атакующего.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Ответные приемы: рычаг локтя хватом руки.

Рычаг локтя хватом предплечья под плечо (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья; соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уходы: вращением; поворот на живот.

Ответные приемы: удержание со стороны головы, после ухода вращением.

Рычаг локтя хватом руки ногами (не перенося ногу через шею и туловище; накладывая голень на живот; садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках).

Способы разъединения сцепленных рук (узлом, подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху, упираясь ногой в дальнее плечо).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к коврику; поворачиваясь грудью к атакующему, вынести голову на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху.

Защиты: сцепить руки, опереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс; встать в стойку; оторвать атакующего от коврика.

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой.

Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот; повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием: мельница.

Рычаг локтя, скрещивая руки (от удержания верхом).

Защиты: развести руки в стороны; становясь на мост, сбить атакующего вперед; подвести руки под его ноги изнутри и оттолкнуть атакующего через голову.

Рычаг внутрь (захватывая руками).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек(предплечьем вверх), (узел ногой снизу).

Защиты: не дать осуществить хват предплечья; выпрямить руку и, пронировав ее, согнуть ладонью к коврику; прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот; сцепить руки.

Ответный прием: удержание поперек.

Узел предплечьем вниз.

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и суп нитровать ее; уход, садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть от захвата.

Ущемление «ахиллова» сухожилия (сидя на противнике, хватом одноименной ноги).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг колена (сбивая из стойки).

Защиты: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватить голень под плечо, стопой и подколенный сгиб).

Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра из подколенного сгиба, снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление «ахиллова» сухожилия.

Узел ноги (двойной узел ног).

Защиты: выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через голову атакующего, повернуться на живот; повернуться на живот от атакующего и выпрямить ноги с зацепом своей ноги другой ногой.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

Перевороты

Переворот рычагом (переворот захватом рук сбоку; переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди).

Защиты: не давать захвата; выставить ногу в сторону переворота и, переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Ответные приемы: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенью); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Ответные приемы: мельница захватом руки и одноименной ноги. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты: не дать сделать, обвив; захватить ногу атакующего; соединить бедра; прижать руку к туловищу; отставить захваченную ногу назад.

Ответные приемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Тактика

Тактика выполнения захватов.

Тактическая подготовка приемов: подавление (силой, амплитудной движения, быстротой, выносливостью, ловкостью - использованием различной координации движений).

Тренировочные схватки различной продолжительности (4-8 минут) с партнерами различными по весу, росту, качествам.

Применение изученных технических и тактических действий.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (УТГ до 3-х лет)

Техника

Борьба стоя

Бросок захватом ноги (захватом голени с упором в колено изнутри, обратным захватом пятки изнутри).

Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего; опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивая).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку в сторону).

Бросок, захватом ног (вынося ноги в сторону, без отрыва от ковра; сталкиванием).

Защиты: отставить ноги назад, опереться рукой в плечо (увеличить дистанцию), захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего, при отрыве от ковра, опереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия – рывок; бросок через голову, зацеп изнутри, обвив.

Задняя подножка (захватом руки двумя руками, захватом ноги и туловища, захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: отставить ногу, опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника, переставить ногу через атакующую ногу, опереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь, задняя подсечка, передняя подножка на пятке, задняя подножка на пятке.

Бросок обратным захватом ног.

Защиты: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу; увеличить дистанцию.

Ответный прием: подхват.

Передняя подножка (захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги.

Ответные приемы: передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава; захватом рукава и отворота).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку, рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги, бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Передняя подсечка (захватом рукава и проймы, захватом рукавов).

Защиты: сгибая ногу, перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклеиться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковра, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; опереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, обхват с захватом ноги.

Ножницы (подбив голенью, ножницы под одну ногу).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой, наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и проймы, захватом рукава и пояса).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад, перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь, задняя подсечка с захватом ноги, задняя подсечка на пятке.

Подсад (подсад изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную); зацепить ногу ногой.

Ответный прием: бросок через грудь.

Бросок через голову (упором голенью в живот, скрещивая руки, упором в бедро).

Защиты: выпрямиться, приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующего.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (заведением).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу, отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсед снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи, садясь).

Защиты: отставить ногу назад, опереться рукой в таз со стороны атакующей **ноги** (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием (против основного варианта); удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив (обвив садясь).

Защиты: отставить ногу назад, сводя колени; опереться в таз со стороны атакующей ноги; выпрямить и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад подсадом, накрывание удержание; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой изнутри; зацеп стопой за отставленную ногу).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

Боковое бедро.

Защиты: захватить пояс, пригнуться, сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (перехват) (бросок захватом одноименного бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, опереться голенью в бедро, зацепить ногу проводящего, присесть, отставить атакующую ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри, зацеп изнутри; обвив.

Бросок через плечи захватом руки и одноименного бедра изнутри (мельница).

Защиты: отставить захватываемую ногу и упереться грудью в плечо атакующего; упереться в плечо руками, зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Бросок через спину (крестным захватом отворотов; становясь на колени; скрещивая захваченные руки).

Защиты: захватив пояс, прогнуться, сгибая ноги упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь, задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь.

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска; захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Выведение из равновесия толчком.

Защиты: выпрямиться, отставить логу.

Ответные приемы: бросок через голову; передняя подсечка с падением; бросок с захватом ног; бросок обратным захватом ног

Лежа

Удержание сбоку (без захвата шеи, сбоку - лежа).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего; повернуться на живот.

Уходы: отжимая голову ногой; садясь, перетаскивая через себя.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руки между ног.

Удержание поперек (с захватом ближнего бедра).

Защиты: оттолкнуть атакующего голенью и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом одной руки и шеи).

Защиты: оттолкнуть руками и ногами противника; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращение в сторону с захватом пояса; вращение в сторону захватом руки, отжимая голову.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание с плеча.

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижиматься грудью и захватывая руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь, отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание с плеча.

Удержание верхом (с захватом рук).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего: вращение на живот.

Уходы: продвижение рук под ноги и сбрасывание с себя; (через голову), сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье, узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом рук и зацепом ноги снаружи).

Защиты: выпрямить руки, поджать ноги к груди, соединить бедра, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху, узел плеча.

Рычаг локтя через бедро (от удержания со стороны головы).

Защиты: захватить пояс атакующего; сцепить свои руки, развернуться грудью к атакующему и прижать локоть, захваченной руки к коврику, сняв его с бедер противника рывком к себе; развернуть руку ладонью к коврику и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх); соединить руки между ног атакующего.

Уходы: перебросить противника через себя, упираясь руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Уход: перебросить противника через себя, упираясь руками в туловище.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (снизу).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья, соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уход: прижимаясь к туловищу противника, освободиться от захвата.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек (захватывая запястье одноименной рукой).

Защиты: повернуть (тренировать) руку ладонью к коврику и согнуть ее, супинировать руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее.

Уход: забегание в сторону захваченной руки.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (от удержания верхом; захватывая предплечья изнутри; накладывая ногу на шею; не перенося ногу через туловище).

Способы разъединения сцепленных рук: подводя две руки; подводя одну руку и накладывая другую сверху; подтягивая локоть дальней руки.

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к коврику; поворачиваясь грудью к атакующему, вывести голову на ногу атакующего.

Уходы: забегание (через мост) в сторону захваченной руки.

Ответный прием: рычаг колена зацепом ногой.

Узел поперек предплечьем вверх (снизу двумя руками; узел ногой).

Защиты: не дать захват предплечья; выпрямить руку; сцепить руки.

Уходы: сцепить руки; прижаться к туловищу; освободиться от захвата.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

Узел предплечья вниз (ногами).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; захватить свой пояс; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата; вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост.

Уход: садясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Ущемление ахиллова сухожилия (лежа на противнике; захватывая разноименную ногу).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Уходы: поворот на живот; вставание в стойку.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг колена с захватом ноги бедрами (прижимая голень рукой к груди).

Защиты: согнуть ногу и опереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата, выводя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватывая ногу на плечо).

Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра; снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (узел ноги, ногой).

Защиты: выпрямить захваченную ногу.

Уход: повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с зацепом своей ноги другой ногой; перетаскивая через себя.

Ответный прием: удержание со стороны ног.

Перевороты

Переворот с захватом шеи из-под плеча; переворот ключом и предплечьем на шее.

Защиты: не давать захвата; упираться свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Ответный прием: переворот захватом руки под плечо.

Переворот захватом руки и бедра; с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Ответный прием: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка; переворот переходом с ключом с зацепом одноименного бедра.

Защиты: опереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираться свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Ответные приемы: выход наверх выседом; переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

Тактика

Составление тактического плана на определенную схватку с известным партнером по разделам:

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).

2. Оценка обстановки:

а) сравнение своих возможностей с возможностями партнера;

б) физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);

в) тактика (манера борьбы, особенности ведения схватки);

г) техника (коронные приемы, лежа и стоя);

д) морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость);

3. Условия схватки:

- а) состояние ковра, зала;
 - б) зрители;
 - в) судьи;
 - г) масштаб соревнований.
4. Цели схватки (победить, не дать победить противнику);

Тактическая подготовка схватки

Маневрирование: уход в стойку из борьбы лежа; переход и перевод, в борьбу лежа; борьба на краю ковра; нырок, зашагивание, забегание, поворот, оттачивание, подшагивание, прыжок, заведение; высед, переход, перекат, накат.

Подавление: силой; быстротой; ловкостью; выносливостью; амплитудой (гибкостью).

Вызов

Для проведения передней подножки на: захват ноги, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для проведения подсечки - вызов на: захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения подхвата - вызов на: захват ног, подножку, подсечку, (подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения зацепа - вызов на: выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через спину, бросок через грудь.

Для выведения из равновесия - вызов на: захват ног, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для захвата ног - вызов на: подсечку, подножку, подхват, бросок через голову, зацеп.

Для броска через голову - вызов на: захват ног, подножку, зацеп, подсечку.

Для броска через спину - вызов на: захват ног, подсечку, подножку, зацеп.

Для броска через грудь - вызов на: захват ног, подножку, зацеп, подхват.

Угроза

Для проведения передней подножки угроза: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подсечки угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения зацепа угроза; выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска через голову угроза: выведением из равновесия, подсечкой, зацепом стопой, зацепом изнутри, броском через спину, подхватам, подножкой, броском через грудь.

Для проведения выведения из равновесия угроза: захватом ног, подножкой, подсечкой, подхватом, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска захватом ног (ноги) угроза: выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь, зацепом.

Для переведения броска через спину угроза; выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подхватом, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через грудь.

Для проведения броска через грудь угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через спину.

Тактические переходы от одного технического действия к другому

Переход после броска захватом ног, на ущемление ахиллова сухожилия.

Переход после броска обратным захватом ног на обратное удержание, со стороны головы.

Переход после броска задней подножки на удержание сбоку и рычаг локтя через бедро, зажимая руку бедрами.

Переход после броска через спину, на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через бедро, на рычаг локтя между ног.

Переход после передней подножки, на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через голову, на удержание верхом и узел поперек предплечья вверх.

Переход от удержания поперек, на узел ноги.

Переход от ущемления ахиллова сухожилия, на рычаг колена с захватом ноги бедрами.

Переход от переворота с захватом руки сбоку и бедра сзади, на удержание поперек.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча снаружи, на удержание со стороны головы.

Переход от переворота обратным «ключом», на удержание сбоку.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча, с обвивом ноги на удержание верхом.

Переход от удержания сбоку, на удержание верхом.

Переход от удержания поперек, на удержание верхом.

Переход из борьбы стоя, в борьбу лежа (болевого прием из стойки).

Переход от удержания сбоку, к удержанию со стороны головы.

Ответные приемы: задняя подножка с захватом ноги, зад головы.

Переход от удержания поперек, к удержанию верхом.

Переход от удержания со стороны головы, к удержанию поперек захватом ближнего бедра.

Подготовка и участие в соревнованиях

Учебно-тренировочные схватки: различной продолжительности (6-12 мин.); с разными партнерами, без перерыва (3-4 схватки в течение одного занятия).

Применение изученной техники и тактики в условиях соревнований с борцом не ниже II юношеского разряда (5-6 соревнований в течение года).

Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой.

Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль над их выполнением. Обучение приемам борьбы самбо.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи на ковре. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Получение звания «Юный судья по спорту».

Участие в показательных выступлениях.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (УТГ свыше 3-х лет)

Техника

Борьба стоя

Бросок захватом ноги (бросок обратным захватом за подколенный сгиб).

Защиты: отставить ногу назад, опереться голенью или стопой, захватываемой ноги в бедро атакующего: с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки ногами.

Задняя подножка (захватом сзади пояса и захождением за противника).

Защиты: отставить ногу; переставить ногу; опереться рукой в таз.

Ответный прием: задняя подножка с захватом ноги, задняя подножка.

Передняя подножка (с захватом пояса спереди).

Защита: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через атакующую ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Боковая подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защита: перенести ногу через атакующую ногу партнера.

Ответный прием: боковая подножка.

Бросок через голову (захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед.

Ответные приемы: бросок с захватом ноги; ущемление «ахиллова» сухожилия.

Подхват (с захватом пояса спереди).

Защита: перешагнуть через ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Зацеп (изнутри, одноименной ногой с нырком под руку).

Защита: отставить ногу, не дать зацепить ногу.

Ответный прием: подхват изнутри.

Зацеп стопой (с захватом одноименной руки и туловища).

Защита: отставить ногу; опереться рукой в таз.

Ответный прием: зацеп изнутри.

«Мельница» (захватом руки и ноги изнутри).

Защита: отставить ногу; присесть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Бросок через спину (с захватом отворота; с захватом отворота и пояса спереди).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; выставить ногу, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Передняя подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть йогу.

Ответный прием: боковая подсечка.

Бросок через грудь (захватом одноименной руки и туловища).

Защиты: не дать захватить туловище: отставить ноги.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Обвив (с захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Ответный прием: бросок через грудь с отрывом ноги.

Подсад (с захватом двух отворотов).

Защита: отставить ноги, отшагнуть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Борьба лежа

Удержание сбоку (с захватом одной руки).

Защита: не дать захватить руку и прижаться к туловищу.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание верхом (обратное удержание верхом).

Защита: не дать прижаться к туловищу.

Уход: перетаскивание партнера через себя.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание со стороны ног (с захватом пояса и шеи; захватом туловища и отворота из-под руки).

Защита: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уход: повернуться на живот.

Ответный прием: рычаг локтя, захватом рук ногами.

Удержание поперек (обратное с захватом дальнего бедра и шеи с захватом разноименной руки и одноименной руки).

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом туловища; захватом шеи и пояса).

Защита: отталкивание руками и ногами.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя (с захватом ноги).

Уход: забеганием.

Защита: сцепить руки; освободить захваченную ногу.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг колена (с обратным захватом голени).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ногу освободить ногу от захвата.

Ответный прием: рычаг колена; ущемление ахиллова сухожилия.

Ущемление ахиллова сухожилия (захватом двух ног).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ноги; освободить ноги.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Перевороты

Переворот (обратным захватом дальнего бедра).

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Ответные приемы: переворот через себя, выседом, с захватом запястья и одноименной голени; удержание поперек.

Переворот (разгибанием, зацепами ног с захватом шеи из-под плеча).

Защита: не дать сделать зацеп.

Ответные приемы: накрывание выседом; удержание верхом.

Переворот (накатом, с захватом предплечья и туловища сверху и с зацепом ноги стопой).

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, опереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Ответные приемы: накрывание, отбрасыванием ног атакующего; удержание поперек.

Тактика

Использование своего веса (падение). Захват и отрыв партнера от ковра. Уменьшение площади опоры противника (захват за ногу). Ограничение возможности противника изменить площадь опоры (подножками, упорами в колено, обвивами с тягой в сторону отсутствия опоры). Лишение противника опоры (броском захватом за обе ноги), подбивом с падением, сбиванием за одну ногу. Скрещивание обеих ног противника. Сбивание на пятку и пятки. Осаживанием на одну ногу и обе ноги. Толчком назад.

Схватка с противником, который борется только в левой (правой), стойке; атакует только из определенного захвата, перемещается по ковра назад (тянет); стремится к борьбе лежа; стремится провести удержание или болевой прием; только защищается; проводит прием без подготовки и с подготовкой; стремится подавить обилием приемов и комбинаций; только контратакует (выжидает); физически более сильным (слабым); более быстрым (медлительным); выносливым.

Ликвидация последствий случайности: борьбе с форой, борьба с захватом одной рукой или ногой, борьба с закрытыми или завязанными глазами: борьба с противником, имеющим тесную или слишком свободную куртку или совсем без куртки, с туго или свободно завязанным поясом, утомление противника в схватке. Ведение схватки по правилам вольной, классической борьбы и дзюдо.

Комбинации из бросков различного направления

Передняя подножка, от задней подножки. Передняя подножка, от задней подсечки. Передняя подсечка, от боковой подсечки. Зацеп изнутри, от броска через бедро. Бросок через бедро, от зацепа изнутри. Зацеп спиной, садясь, от броска захватом руки под плечо. Бросок захватом ног, от броска через бедро. Передняя подсечка, от зацепа изнутри. Бросок захватом руки на плечо, от задней подножки. Бросок захватом руки под плечо, от задней подножки. Передняя подножка на пятке, от задней подножки. «Ножницы», от подхвата. Подхват, от боковой подсечки. Бросок через плечо, от броска через грудь. Бросок через бедро, от броска через грудь. Бросок через бедро, от боковой подсечки. Передняя подножка, от зацепов стопой изнутри. Бросок захватом руки под плечо, от броска захватом одноименной ноги изнутри. Подсечка от зацепа стопой. Мельница, от броска захватом одноименной ноги изнутри. Бросок захватом руки на плечо с упором в колено, от броска захватом одноименной ноги изнутри. Обвив от зацепа изнутри.

Комбинации из бросков одного направления

Подхват изнутри, от броска через бедро. Зацеп стопой изнутри, от зацепа изнутри. Зацеп изнутри одноименной ногой, от зацепа изнутри. Подсечка изнутри, от зацепа изнутри. Подхват, от передней подножки. Подсад голенью снаружи, от бросков через бедро. Бросок захватом ноги, от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом ноги, от зацепа изнутри. Бросок обратным захватом ног, от боковой подсечки. Бросок через голову, от передней подсечки. Зацеп стопой, от боковой подсечки. Зацеп стопой бедра из-под ноги, от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом одноименной ноги, от боковой подсечки. Подсечка изнутри в колено, от броска через бедро. Подхват, от броска через бедро.

Комбинации болевых приемов

Ущемление ахиллова сухожилия, от рычага локтя. Рычаг локтя, от узла поперек. Узел ноги рукава, от «узла поперек». Узел предплечья вниз, от узла поперек. Рычаг на оба бедра, от ущемления ахиллова сухожилия. Рычаг колена от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги, от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ногой,

от рычага локтя через бедро. Рычаг внутрь, от рычага локтя зацепом ногой. Рычаг локтя захватом руки между ноги от рычага локтя при помощи ноги сверху.

Подготовка и участие в соревнованиях

Составление плана тренировки.

Тренировка для развития отдельных качеств. Тренировка для формирования навыков «коронных» приемов.

Проведение схваток с определенным заданием.

Участие в 5-6 соревнованиях.

Способность провести до 4-5 схваток в 1 день.

Инструкторская и судейская практика

Проведение специальной разминки.

Проведение заключительной части урока. Проведение частей урока.

Судейство соревнований. Судейство в качестве бокового судьи, арбитра. Получение звания судьи по спорту.

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника

Стоя

Бросок захватом ноги (бросок нырком, с обратным захватом за пятку изнутри).

Защиты: отставить ногу назад; опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку ногами).

Бросок захватом ног (разно хватом).

Защиты: отставить назад ноги; опереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра, опереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Бросок захватом бедра (захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри (задний переворот).

Защиты: увеличить дистанцию; опереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри; зацеп изнутри; обвив.

«Мельница»(захватом руки; через спину).

Защиты: отставить захватываемую ногу; опереться грудью в плечо атакующего; опереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Задняя подножка (скрещивая захваченные руки, под две ноги).

Защиты: отставить ногу; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка; отхват; бросок с захватом руки под плечо; задняя подножка с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; узел ногой снизу.

Передняя подножка (захватом одной руки двумя, с колена).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через атакующую ногу; опереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке, задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом одной руки; захватом руки и ноги).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном, в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание, с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног, после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Задняя подножка на пятке (захватом руки через спину; захватом туловища сбоку; захватом руки через шею и туловище: спереди; захватом туловища и одноименной руки сзади).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к проводящему прием; захватить пояс под разноименной рукой.

Ответные приемы: бросок зацепом изнутри; бросок передней подножкой, накрывание выставлением ноги через атакующую ногу и удержание верхом; подхват изнутри.

Передняя подсечка (в колено с падением; с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при скрещивании ног; в темп шагов).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу; наклониться, отставить ногу назад; прижать атакующую ногу к коврику; захватить атакующую ногу; опереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка; обхват с захватом ноги; подхват изнутри.

Подбив (отхват; отхват с захватом ноги).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (скрестным захватом отворота; захватом пояса, через одноименное плечо; захватом руки локтевым сгибом; с захватом ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад, перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке.

Подсед (подсед с голенью; подсед сзади).

Защиты: увеличить дистанцию; отставить ногу назад, отталкивая нападающего.

Ответные приемы: зацеп снаружи; зацеп изнутри.

Бросок через голову (захватом рукава и одноименного отворота; упором в бедро).

Защиты: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующей ноги, рукой отстранить атакующую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку, со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (с захватом за пояс и ворот; за одноименную руку).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести, ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу; отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсад снаружи; зацеп снаружи; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (садясь).

Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; подсечка изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя между ног.

Обвив (скручиванием в сторону опорной ногой; без падения).

Защиты: отставить ногу назад; сводя колени; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямить и отставить ногу, назад, вывести ногу вперед).

Ответные приемы: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой, с захватом одной руки, двумя).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответный прием: выведение из равновесия рывком.

Бросок через бедро (с захватом пояса через разноименное плечо).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; пригнуться немного; сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через спину (с захватом одноименного отворота; с захватом руки на плечо).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; пригнуться немного, сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу, в сторону поворота атакующего, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.

Ответные приемы: задняя подножка на пятке; бросок через грудь.

Бросок рывком за пятку (с обратным захватом разноименной ноги).

Защита: отставить ногу.

Ответный прием: выведение из равновесия.

Бросок захватом ноги (захватом разноименной ноги снаружи захватом одноименной ноги и одноименной руки; захватом одноименной голени снаружи; захватом голени сбоку).

Защиты: отставить ногу; поставить ногу между ног атакующего при отрыве, упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка (с захватом двух рук; со скрестным захватом рук; с захватом пояса спереди и разноименной руки; под две ноги с захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: отставить ногу; переставить ногу; упереться рукой в таз.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; задняя подножка с захватом ноги; бросок захватом одноименной ногой изнутри; подхват; узел ногой снизу.

Передняя подножка с колена с захватом одной руки, двумя; с колена; со скрестным захватом двух рук, с колена; с захватом пояса опереди; с захватом разноименного отворота и разноименной руки; с колена захватом разноименного отворота.

Защиты: перенести ногу; упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Подхват (с колена; изнутри в бедро; изнутри в голень; с захватом одной руки, двумя; изнутри с захватом пояса, опереди; изнутри с захватом разноименной руки).

Защиты: перешагнуть через ногу; зайти за спину партнера, согнуть ноги.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке.

Задняя подножка на пятке захватом туловища и одноименной ноги; захватом пояса сзади; захватом пояса сзади и нырком под руку.

Защиты: переставить ногу, через атакующую ногу, повернуться грудью к проводящему прием; захватить пояс под разноименной рукой, накрывание.

Ответные приемы: бросок зацепом изнутри; передняя подпояска, подхват изнутри; удержание.

Зацеп изнутри захватом пояса спереди; захватом одной руки, двумя.

Защиты: захватить пояс; отставить ногу; соединить колени; перенести ногу.

Ответные приемы: подсад снаружи; зацеп снаружи; задняя подсечка.

Бросок прогибом с захватом руки и туловища, с захватом плеча и шеи сбоку.

Защита: присесть, отставляя ногу.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Зацеп снаружи под две ноги.

Защита: отставить ногу назад, опереться рукой в таз.

Ответный прием: зацеп изнутри, подсечка изнутри.

Боковая подножка с захватом руки и отворота.

Защита: перешагнуть ногу атакующего, с поворотом.

Ответный прием: бросок через грудь.

«Мельница» без захвата ноги.

Защита: отставить ногу, присесть.

Ответные приемы: выведение из равновесия; бросок через спину, передняя подсечка с падением.

Бросок через голову со скрестным захватом отворотов.

Защита: присесть, вывести таз вперед.

Ответный прием: бросок с захватом ноги.

Лежа

Удержание верхом (с обратным захватом головы).

Защиты: опереться руками в плечи атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уход: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову); сбрасывание в сторону, оковывая руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (перекрывая одну ногу противника).

Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра, не позволяя атакующему прижаться грудью к груди, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя, через предплечье, рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Удержание сбоку (без захвата шеи; с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руками между ног.

Уходы: зацепом нош, перетаскивание через себя.

Удержание поперек (захватом дальнего плеча из-под шеи; с захватом ближней руки).

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечья и живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом за ногу).

Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание с плеча: (захватом головы и руки).

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижаться грудью к груди и захватить руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (стоящему на четвереньках; захватывая руку узлом снизу).

Защита: не дать захватить руку.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг локтя зацепом ногой (с захватом ноги и руки).

Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать обить себя на живот, повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием: мельница.

Узел поперек (лежащему на животе) разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки.

Защиты: не дать осуществить захват предплечья, выпрямить руку и, пронирова ее, согнуть ладонью к коври, прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот, слепить руки. Сцепить руки, захватить ногу, перейти через атакующего (забеганием) и уйти в сторону, освободить локоть от захвата рывком вниз к коври, поворачиваясь грудью к атакующему, вынести голову на ногу атакующему.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг локтя при помощи ног сверху (снизу, сбивая из стойки).

Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб нога атакующего; захватить свое бедро или пояс, встать в стойку, оторвать атакующего от коври.

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг внутрь (при помощи туловища сверху; при помощи предплечья сверху).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руку (бронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку (супинировать), забегая повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.

Ответный прием: рычаг локтя захватом рук ногами.

Узел предплечья вниз (со стороны головы; от удержания верхом).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего, выпрямить руку и супинировать ее; уход, садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата.

Удержание сбоку с обратным захватом руки и пояса; с захватом отворота из-под рук; с обратным захватом туловища - лицом к ногам противника, лежа сбоку с захватом за туловище; с обратным захватом одноименной руки и дальнего бедра, лицом к ногам противника; с захватом шеи из-под плеча; с захватом отворота из-под плеча; с захватом руки на пояса.

Защиты: опереться голенью и предплечьями в атакующего, повернуться на живот.

Уходы: садясь; отжимая голову ногой; перетаскивая через себя, выкручиваясь; зацепом ноги.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя; захватом руки между ног.

Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и ближнего бедра; с захватом дальней руки из-под шеи и туловища снизу; с захватом одноименной руки и дальнего бедра; с захватом дальней руки из-под шеи и дальнего бедра.

Защиты: оттолкнуть голеньями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержания со стороны головы захватом туловища, захватом шеи и пояса; обратное с захватом рук; обратное с захватом руки и пояса; обратное захватом руки и шеи; обратным захватом руки из-под шеи; с захватом шеи и руки; захватом пояса и руки; захватом руки и туловища; захватом одной руки и обратным захватом другой руки; захватом за пояс; стоя на коленях.

Защиты: отталкивание руками и ногами; отжать голову руками.

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимом головы; выведением рук в одну сторону, выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание со стороны ног с захватом туловища и шеи; захватом туловища: захватом разноименных рук; захватом руки и отворота из-под руки; обратным захватом руки и отворота из-под руки; обратным захватом руки и шеи.

Защиты: выпрямляя руки, соединить ноги, отталкивая атакующего.

Уход: поворот на живот; отталкивание противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответный прием: рычаг локтя, при помощи ноги сверху.

Приемы техники занимающиеся изучают с партнером. Изучение технических и тактических действий должно происходить с учетом основных дидактических принципов: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Удержание верхом захватом за туловище, захватом за туловище и зацепом ног; захватом за пояс; захватом туловища и пояса; с задлом ног, захватом туловища и отворота из-под плеча; захватом туловища и шеи, с обратным захватом рук и зацепом ног; обратным захватом руки и головы и зацепом ноги, захватом разноименной руки и захватом туловища.

Защиты: опереться руками, вращение на живот.

Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову), сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост).

Ответный прием: удержание сбоку.

Ущемление ахиллова сухожилия (через ноги).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Ответный прием: высед; удержанием поперек.

Переворот: разгибанием с обвивом ноги, с захватом дальней руки сверху-изнутри.

Защита: упереться дальней рукой в ковер.

Ответный прием: высед; удержание поперек.

Переворот накатом с захватом разноименного запястья между ног.

Защита: садясь; упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.

Ответный прием: переворот за себя, захватом руки между своими ногами, с зацепом стопой.

Перевороты

Переворот с захватом туловища снизу из под живота, и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить туловище и наложить ногу на шею.

Переворот: захватом шеи из-под плеча изнутри с подстраховкой дальней ноги.

Защита: не дать захватить шею.

Переворот захватом руки на «ключ» (с правой стороны), резким движением левой руки скручивать противника на себя.

Защита: не дать захватить руку за «ключ».

Переворот «рычагом» и при вставании противника - перевернуть его через его же спину, самому перекатиться (на мосту, с правого уха на левое).

Защита: не дать перевернуть через спину (не вставать).

Переворот с захватом пояса сверху и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить пояс; развернуться головой к противнику.

Переворот с захватом туловища сверху и накладывая ногу на шею.

Защиты: не дать захватить пояс, туловище. Не дать наложить ногу на шею.

Переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и с подстраховкой дальним бедром.

Защита: не дать захватить шею.

Переворот обвивом ближней ноги; захватом рук сбоку и перекатом через себя.

Защита: не дать обвить ногу.

Рычаг на оба бедра (обвивом ноги и захватом другой ноги).

Защита: снять ногу с плеча атакующего.

Тактика

Тактика соревнований.

Элементы тактики соревнований. Разведка, оценка обстановки, планирование, реализация плана.

Составление спортивно-технической характеристики основных противников, анализ тренировки и динамики результатов в соревнованиях; тренированность спортсмена; характер и

объем ранее выполненной им тренировочной нагрузки; индивидуальные особенности спортсмена; техника, тактика; физические качества; морально-волевые качества; теоретические знания.

Составление тактических планов схваток и соревнований (анализ сильных и слабых сторон своей тактики; ознакомление с тактикой и тактической подготовкой ведущих спортсменов).

Совершенствование тактики выполнения приемов индивидуального комплекса, (изучение, тактических вариантов).

Совершенствование тактики ведения схватки

Варьирование условий в тренировке:

1. Изучение внешних условий проведения схваток (в помещении и на открытом воздухе, при различной температуре, различном освещении).

2. Изменение видов схваток (схватки с заданными партнерам, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные) .

3. Особенности партнеров в схватках по росту (выше, ниже, равный), повесу (большой, меньший, равный), «по особенности стойки (высокая низкая, фронтальная, правая, левая).

Способы отдыха в схватке:

1. Увеличение дистанции и выход из захвата.

2. Выполнение ложных попыток проведения приемов (без силы).

3. Расслабление и зависание на противнике в момент, когда ему неудобно нападать.

4. Переключение нагрузки па другие мышцы (с действий ногами перейти к действиям руками).

Способы утомления противника:

1. Неудобный захват, требующий много усилий на освобождение.

2. Нагружать противника весом своего тела.

3. Маневрирование.

Способы подготовки нападения:

1. Физические качества (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости).

2. Морально-волевые качества (смелости, решительности, выдержки, настойчивости).

3. Тактика (план схватки).

4. Техника (приемы).

Вызов (маскировка контрприемов).

Комбинации (маскировка приема).

Маневрирование.

Тактическая подготовка спортсмена в подготовительном, основном и переходном периодах.

Разведка

Наблюдением (наблюдение за: стойкой борца; захватами; передвижениями по коврику; физическими данными; техникой нападения и защиты; манерой ведения борьбы; способами подготовки приемов; морально-волевыми проявлениями; данными телосложения; спортивной квалификации противника; состоянием ковра; помещения; судьями; зрителями).

Схватка (анализ действий в схватке; корректирование; принятие новых решений; выполнение принятых решений).

Опросом (опрос борцов, тренеров; изучение документов соревнований).

Оценка обстановки

Оценка условий соревнований (ковер, зал, освещение, климатические условия, судьи, зрители, участники, масштаб соревнований, положение о соревнованиях, система соревнований).

Оценка и сравнение возможностей борца и противников по физическим качествам, технике, тактике, морально-волевым качествам).

Планирование

Целей (победить противника; не дать победить противнику).

Средств (физических качеств, техники, тактики, морально-волевых качеств).

Методов (нападения, защиты).

Реализация плана (выполнение принятых решений в условиях схватки).

Раскладка сил на схватку и соревнования. Перестраивание в схватке, манеры ведения борьбы. Изменение тактического плана схватки.

Навязывание своей тактики противнику.

Совершенствование в рациональном распределении сил спортсменом в ходе соревнований.

Применение основных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Участие в блицтурнирах.

Подготовка и участие в соревнованиях

Работа по индивидуальному плану. Подготовка к проведению схваток с конкретными противниками. Участие в 6-8 соревнованиях. Способность провести до 7-10 схваток в I день.

Совершенствование физических качеств, техники, тактики морально-волевых качеств. Закрепление навыков борьбы. Схватки со спортсменами высокой квалификации. Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам.

Инструкторская и судейская практика

Проведение уроков по общей физ. подготовке. Проведение уроков по борьбе самбо.

Судейство соревнований. Судейство в качестве арбитра, секретаря соревнований. Получение звания судьи по спорту II категории.

Проведение учебно-тренировочных занятий по заданию тренера. Анализ выполнения технических действий. Применение методических приемов для исправления ошибок при изучении техники борьбы. Участие в проведении показательных выступлений. Участие в работе бюро секции.

Получение звания инструктора-общественника.

Судейство в качестве судьи на ковре, бокового судьи, главного судьи или его заместителя в соревнованиях. Получение звания судьи I категории по борьбе самбо.

ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В процессе учебно-тренировочных занятий с этой группой основное внимание уделяется дальнейшему совершенствованию всестороннего спортивного мастерства, ликвидации имеющихся недостатков в уровне технической и тактической подготовки борцов.

Процесс тренировки осуществляется в соответствии с индивидуальными перспективными и годовыми планами борцов, которые рассматриваются и утверждаются руководством сборных команд областей, краев и республик.

Прикладные приемы самозащиты

Освобождение от захвата: кистей рук; одежды на рукавах; шеи и одежды на груди; корпуса спереди, сзади, сзади локтевым сгибам за шею, ног.

Заведение руки за спину («нырком», «замком»). Рычаг локтя через предплечье. Конвоирование «под руку». Сопровождение вдвоем. Нападение на противника в момент попытки достать оружие из внутреннего кармана пиджака, из кармана брюк. Выбивание пистолета, стоя спиной (лицом) к противнику.

Защиты от ударов кулаком (сбоку, снизу, наотмашь). Защита от прямого удара. Защита от ударов лопатой, топором, палкой, стулом. Защита и ответные приемы от удара ножом сверху, снизу, сбоку. Защита от ударов ногой. Защита от удара локтем сбоку, наотмашь.

Связывания, удушения.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья.

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;
- формирование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается при условии выполнения требований Программы.

4.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Перед окончанием каждого учебно-тренировочного года обучающиеся групп этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, выполнившие учебный план, предусмотренный для них дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, сдают контрольно-переводные испытания по общей физической и технической подготовке.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи контрольно-переводных испытаний могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в учебном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера-преподавателя в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены вместо контрольно-переводных испытаний сдают теоретическую контрольную работу. Успешное выполнение контрольно-переводных испытаний служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из висана высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»

2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

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

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

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее –	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более 17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, годового учебно-тренировочного плана, планов физкультурно-спортивных мероприятия, а также при планировании спортивных результатов.

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

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к материально-технической базе организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета.

6.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров) по видам спортивной подготовки, спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

– травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;

– травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

– недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

– посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т.д.)

4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.

9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму

партнёру.

4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами.
5. Использование заколок запрещено.
6. Во время занятий ношение очков запрещено.
7. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партеру.

7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

1. Организованно покинуть место проведения занятий.
2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
3. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

№ пп	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 150 кг	штук	4
2.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
3.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг	штук	1
5.	Доска информационная	штук	1
6.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
7.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
8.	Канат для лазания	штук	2
9.	Канат для перетягивания	штук	1
10.	Ковер самбо (12х12 м)	штук	2
11.	Кольца гимнастические	пара	1
12.	Комплекс тренажерный многофункциональный	штук	2
13.	Кушетка массажная	штук	1
14.	Лонжа ручная	штук	1
15.	Макет автомата	штук	10
16.	Макет ножа	штук	10
17.	Макет пистолета	штук	10
18.	Манекен для занятий единоборствами (высота 120 см.)	штук	1
19.	Манекен для занятий единоборствами (высота 130 см.)	штук	1
20.	Манекен для занятий единоборствами (высота 140 см)	штук	1
21.	Манекен для занятий единоборствами (высота 150 см)	штук	1
22.	Манекен для занятий единоборствами (высота 160 см)	штук	1
23.	Мат гимнастический	штук	20
24.	Мешок боксерский	штук	1
25.	Мяч баскетбольный	штук	2
26.	Мяч волейбольный	штук	2
27.	Мяч для регби	штук	2
28.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
29.	Мяч футбольный	штук	2
30.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
31.	Палка деревянная (шест до 2м, диаметр 4 см)	штук	10
32.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
33.	Резиновый амортизатор	штук	10
34.	Секундомер электронный	штук	5
35.	Скакалка гимнастическая	штук	20
36.	Скамейка гимнастическая	штук	4
37.	Гимнастическая стенка	штук	8
38.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1

39.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
40.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
41.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
42.	Урна-плеательница	штук	2
43.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ пп	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

Примерный годовой учебно-тренировочный план по «САМБО»

№пп	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12-24	12-24	6-12	6-12	2 - 4	1 - 2
1.	Общая физическая подготовка	82	112	100	144	130	162
2.	Специальная физическая подготовка	35	44	100	144	214	265
3.	Техническая подготовка	90	119	146	212	210	252
4.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	31	42	74	270	330
5.	Соревновательная деятельность	0	0	12	19	47	57

6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	8	12	19	22
7.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	30	40
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	5	8	8
9.	Тестирование и контроль	4	4	4	4	8	8
10.	Самоподготовка	От 10 до 20% учебного плана в период активного отдыха, учебно-тренировочных мероприятий					
	Учебно-тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных занятий на период активного отдыха, работы по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе летняя оздоровительная компания						
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936	1144

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	2 раза в год	Согласно плана работы организации
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание (беседа)	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Система профилактики нарушений антидопинговых правил»»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и обучающего за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	2 раза в год	Согласно плана работы организации
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (получение сертификата)		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для тренеров (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и обучающегося за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации
	5. Родительское собрание (беседа)	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Система профилактики нарушений антидопинговых правил»»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА (получение сертификата)		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар для тренеров (лекция)	«Последствия нарушения антидопинговых правил. Санкции», «Роль и ответственность тренера и обучающегося за нарушение антидопингового законодательства»	1-4 раза в год	Согласно плана работы организации
	3. Семинар (лекция)	«Антидопинг. Важные факты, вопросы и основные моменты»	1-2 раза в год	Согласно плана работы организации

Примерный план воспитательной и проф ориентационной работы

Основные направления	Содержание работы	Срок выполнения
Трудовое воспитание	Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки	в течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся	учебно-тренировочный график
	Посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований старших обучающихся	в течение года
Эстетическое воспитание	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	октябрь
	Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	в течение года
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по технике безопасности ПДД	в течение года
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Медико-биологическое исследование. Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	
Здоровье сбережение	Режим питания. Практическая деятельность и восстановительные процессы.	учебно-тренировочный график
	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	режим учебно-тренировочного процесса
Патриотическое воспитание	Теоретическая подготовка. Беседы, встречи.	в течение года

	Практическая подготовка. Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.	учебно-тренировочный график
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по мере необходимости)	в течение года (май)
Проф. ориентационная работа	(Инструкторская практика) Проведение разминки, основной или заключительной частей учебно-тренировочного занятий	учебно-тренировочный график
	(Судейская Практика) Судейство соревнований различного уровня	учебно-тренировочный график

Информационное обеспечение программы

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
5. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998.
6. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск; Высш.шк.,1982.
7. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: (Учебник для факультета физвоспитания) – М., Просвещение, 1993.
8. Мазур А.Г. Борьба вчера и сегодня. - М: ФКиС, 1981.
9. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. - Минск: Полымя, 1985.
10. Система подготовки спортивного резерва: Монография. – М.,1994, с. 253-258.
11. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. – М.; ФКиС, 1984.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М: ФКиС, 1984.
13. И.И.Куриной «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», электронный учебник, Москва, 2007
14. И.И. Куриной «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», электронный учебник, Москва, 2007
15. И.И. Куриной «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», электронный учебник, Москва, 2008

/Электронный ресурс/

а. Основное:

- «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куриной, электронный учебник, Москва, 2007
- «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куриной, электронный учебник, Москва, 2007
- «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куриной, электронный учебник, Москва, 2008
- «Атлетика - 2» И.И. Куриной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

б. Дополнительное:

- «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
- «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.

- «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.

с. Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Федерация самбо

<http://www.sambo.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
/Электронный ресурс/.
URL:<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/>

Аудиовизуальные средства:

- 1) Биография самбо – видео;
- 2) Видео семинар от Всероссийской Федерации Самбо (Кстово);
- 3) Техника соревнований от Заслуженного мастера спорта, главного тренера города Москвы по самбо Михаила Мартынова;
- 4) Видео финальных схваток чемпионата Мира по самбо 2009 год;
- 5) Видео Кубок Мира по самбо 2010 год.
- 6) Техника самбо для спортсменов 1-го года обучения
- 7) Техника самбо для спортсменов 2-го года обучения
- 8) 10 способов уйти с удержания с боку, мастер класс проводит МС по самбо и дзюдо – Александр Брус и ЗМС по самбо, автор проекта «сила партера» – Иван Васильчук.
- 9) 19 комбинаций для досрочной победы, мастер класс проводит ЗМС по самбо, автор проекта «сила партера» – Иван Васильчук.
- 10) Техника броска «мельница, мастер класс проводит ЗМС по самбо, автор проекта «сила партера» – Иван Васильчук.
- 11) Подсечка под 2 ноги, мастер класс проводит ЗМС по самбо, автор проекта «сила партера» – Иван Васильчук.
- 12) Техника бросков в самбо.