

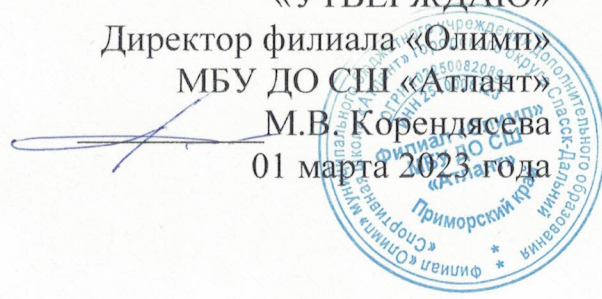
Филиал «Олимп» муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования «Спортивная школа «Атлант»  
городского округа Спасск-Дальний

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала «Олимп»  
МБУ ДО СШ «Атлант»

М.В. Корендясева

01 марта 2023 года



***Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки по  
виду спорта «Самбо»***

Составил: Космач Вячеслав Леонидович,  
тренер-преподаватель филиала «Олимп»  
МБУ ДО СШ «Атлант»

**Срок реализации:**  
ЭНП – 3 года  
УТЭ – 5 лет.  
**Возраст:**  
с 10 лет

г. Спасск-Дальний  
2023 год

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор филиала «Олимп»  
 МБУ ДО СШ «Атлант»

М.В. Корендяева  
 01.03.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
 по виду спорта «Самбо»  
 I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073 (далее – ФССП).

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

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6

## 2. Объем Программы:

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

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

3.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные формы;

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность (кол-во суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к кубкам и первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Приморского края	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия:			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в	21	21

	каникулярный период		
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	40

## 3.3. Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1

## 6. Годовой учебно-тренировочный план:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап							
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах									
		2	2	3		3					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	8	8	10	12	12	14	16
		Наполняемость групп (чел.)									
		12		12		6		6			
1	ОФП	82	110	103	137	91	115	138	138	160	183
2	СФП	30	40	41	55	91	115	138	138	160	183
3	Участие в соревнованиях	-	-	6	8	17	21	25	31	36	42

4	Техническая подготовка	86	112	112	150	134	166	200	164	189	216
5	Тактическая подготовка	7	9	12	17	21	26	31	37	44	50
6	Теоретическая подготовка	14	19	16	21	25	31	37	37	44	50
7	Психологическая подготовка	7	9	9	12	17	21	25	37	44	50
8	Контрольные мероприятия	2	3	3	4	4	5	6	12	15	17
9	Инструкторская практика	2	3	3	4	4	5	6	6	7	8
10	Судейская практика	2	3	3	4	4	5	6	6	7	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	4	5	6	6	7	8
12	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	4	5	6	12	15	17
Общее количество часов в год		234	312	312	416	416	520	624	624	728	832

## 7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- привитие культуры посещения сауны, правил пользования ею как средства</li> </ul>	В течение года

		восстановления.	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - в соревнованиях, посвященных памятным датам в истории России; участие в соревнованиях памяти знаменитых людей, тренеров.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. 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
ЭНП	<b>Что такое допинг?</b> Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений. Принципы «фейрплей». Лекция.	сентябрь	Используем Всемирный антидопинговый кодекс. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».
Этап начальной подготовки	<b>Исторический обзор проблемы допинга.</b> Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Беседа.	декабрь	Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей
	<b>Мотивация нарушения антидопинговых правил.</b> Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).	февраль	(наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации.
	<b>Последствия допинга для здоровья.</b> Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.	март	Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях
<b>Допинг и зависимое поведение.</b> Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих	май		



	психоактивными веществами вне контекста спорта.		дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).
УТЭ	<p><b>Запрещенные субстанции</b></p> <p>Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАД-ах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.</p>	сентябрь	
УТЭ	<p><b>Запрещенные методы</b></p> <p>Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).</p>	октябрь	
УТЭ	<p><b>Допинг и спортивная медицина</b></p> <p>Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.</p>	ноябрь	
УТЭ	<p><b>Психологические и имиджевые последствия допинга</b></p> <p>Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для</p>	декабрь	

	страны в целом.	
<b>УТЭ</b>	<p><b>Нормативно-правовая база антидопинговой работы</b></p> <p>Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.</p>	январь
Учебно-тренировочный этап	<p><b>Организация антидопинговой работы</b></p> <p>Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.</p>	февраль
	<p><b>Процедура допинг-контроля</b></p> <p>Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.</p>	март
	<p><b>Наказания за нарушение антидопинговых правил</b></p> <p>Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.</p> <p>Задание для самостоятельной работы. Составить</p>	апрель

	таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".		
	<p><b>Профилактика допинга</b></p> <p>Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.</p> <p>Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.</p>	май	
УТЭ	<p><b>Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</b></p> <p>Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.</p>	июнь	

### 9. Планы инструкторской и судейской практики:

Этап/ год	Содержание мероприятий	Форма проведения	сроки
УТГ- 1	Освоение терминологии	Теоретическое занятие	В течение года
	Овладение командным языком, умение отдать рапорт	Практические упражнения	В течение года
	Проведение упражнений по построению и перестроению группы	Проведение вводной части	В течение года
	В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования	Задания по графику	В течение года

		дежурств	
УТГ-2	Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические элементы, и находить ошибки.	Задание на тренировке	В течение года
	Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению технике.	Домашнее задание	В течение года
	Судейство учебных схваток в своей группе	По упрощенным правилам	В течение года
УТГ-3	Вести наблюдение за учащимися, выполняющими технические приемы в процессе тренировочной схватки, и на соревнованиях.	На основе изученного программного материала данного года обучения	В течение года
	Составление комплексов упражнений по СФП, обучению техническим приемам и тактическим действиям	На основе изученного программного материала данного года обучения	В течение года
	Судейство учебных схваток	Методические указания	В течение года
УТГ-4	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке	На изученном программном материале	В течение года
	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке	По очереди на каждом занятии	В течение года
	Судейство учебных схваток и городских соревнований школьников.	В разных судьейских должностях	В течение года
УТГ-5	Составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической подготовке и проведение их с группой	По очереди	В течение года
	Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике самбо	По очереди	В течение года

Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению приемов самообороны	По согласованию с учителем физкультуры	В зависимости от школьной программы
Проведение соревнований.	групповая	В течение года

### 10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Этап/год	мероприятия	сроки
медицинские		
НП-1	Первичное обследование	При поступлении
все	Ежегодное углубленное	1 раз в год
все	Дополнительное	После заболеваний и травм
Медико-биологические		
ТГ-4,5	витаминизация	Согласование с врачом
Восстановительные		
ТГ	Баня	В течение года
НП, ТГ	Душ	
НП	Водные процедуры закаливающие	
НП	Прогулки на свежем воздухе	
НП, ТГ	Полноценный сон	
НП, ТГ	Режим дня и питания	
ТГ	массаж	

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;  
 овладеть основами техники вида спорта «самбо»;  
 получить общие знания об антидопинговых правилах;  
 соблюдать антидопинговые правила;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
 изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
 изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;  
 изучить антидопинговые правила;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
 получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки:

№ 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.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.2.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.3.	Бег на 1000 м	Мин.с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
1.5.	Бег на 1500 м	Мин.с	Не более		Не более	
			-	-	8.20	8.55
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
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 виса на 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

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап:

№ 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
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 специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	Не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	Не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	Не более	
			21,0	26,0

уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

№	Этапы и годы обучения	Спортивный разряд



1.	Этап начальной подготовки	Не устанавливается
2.	Учебно-тренировочный этап до 3-х лет	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»,
3.	Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

## V. Рабочая программа по виду спорта самбо.

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

### **Физическая подготовка.**

**Строевые упражнения.** Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Обще-подготовительные, координационные и развивающие упражнения.** Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, жидкой) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной)

*Ходьба* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная разными способами.

*Бег* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

*Прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с трамплина.

*Переползания* на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

*Упражнения без предметов:* сгибание, разгибание, отведение приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

*Комплексы утренней гигиенической гимнастики.*

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гириями, штангой и другими отягощениями.

*Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:* на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, высоту, через препятствие (манекен, стул и т. п.), кувырок из сходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; переворот вперед, боком; подъем разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперед с разбега.

*Спортивные игры:* баскетбол, футбол, волейбол.

*Подвижные игры и эстафеты* элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **Специально-подготовительные, координационные и развивающие упражнения.**

*Страховка и самоконтроль при падениях:* падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (сальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на  $270^\circ$  из упора лежа.

*Упражнения на мосту:* в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

*Имитационные упражнения* с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резинový самбист», с резиновым амортизатором.

*Упражнения с манекеном:* поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т. п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

*Парные упражнения:* кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест» переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

### **Подвижные игры с элементами единоборств.**

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений

теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

*Исходные положения:* в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

*Стойки:* левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

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

*Передвижения:* вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.

*Повороты:* налево - вперед направо - назад, направо - кругом (с поворотом на 180°).

*Подготовка к броскам:* выведением из равновесия назад, влево - назад, влево - в сторону, влево - вперед, вперед, вправо - вперед, в сторону, вправо - назад.

*Положения борьбы лежа:* стойка на одном колене, на четвереньках; выседа, лежа на животе, лежа на спине.

*Перемещения в борьбе лежа:* в стойке на одном колене; выседа вправо, влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; упоре лежа отжимания волной; повороты на бок вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленной суставе, движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног.

*Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке:* атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

## Группы начальной подготовки.

### Техника борьбы самбо.

#### Борьба лежа.

**Удержания.** Сбоку. Захваты: руки и шеи, руки с упором другой в ковер, двух рук, шеи с рукой. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к атакуемому.

*Сбоку лежа.* Захваты: руки и шеи, шеи с рукой, шея и дальней руки. Ситуации: атакуемый лежит на спине; атакующий лежит на животе сбоку от атакуемого, лицом к мосту.

*Поперек.* Захваты: дальней руки, дальнего плеча из-под шеи, руки и дальнего бедра. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Защита: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

*Со стороны головы.* Захваты: двух рук сверху, двух рук снизу, пояса сзади двумя руками, туловища. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий на коленях со стороны его головы.

**Переворот скручиванием.** *Захватом руки и ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый — в центре; атакующий — сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на живот, вытянув атакуемую руку вперед, не давать осуществить захват, выставит дальнюю ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакуемому, освободиться от захвата.

*Захватом руки и ноги снаружи.* Ситуация: атакуемый в партере; атакующий - сбоку. Защиты: отставляя захватываемую ногу назад - в сторону поворота, развернуться грудью к атакующему и освободиться от захвата; лечь на живот, вытянув ноги, повернуться спиной к атакующему, поджав руки под себя.

Приемы классической и вольной борьбы.

**Болевые приемы на руки.** Рычаг локтя через бедро. Ситуация: атакующий выполняет удержание сбоку.

*Через предплечье.* Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек.

*Захватом руки между ног.* Ситуация: атакуемый стоит в партере, лежит на спине, на животе, на боку. Способы разъединения сцепленных рук: с помощью подведения двух рук; подводя одну руку снизу и накладывая другую сверху, упираясь ногой в дальнее плечо; просовывая руку между предплечьями противника.

Узел поперек. Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек.

Узел ногой. Ситуация: атакующий выполняет удержание сбоку.

*Болевые приемы на ноги.* Ущемление ахиллова сухожилия. Ситуация: атакуемый—на спине; атакующий—со стороны ног. Варианты приема: с захватом разноименной ноги; с захватом одноименной ноги, с упором в подколенный сгиб другой ноги.

### Броски в стойке.

**Задняя подножка под выставленную ногу.** Захватом рукава и отворота; захватом одноименной руки и пояса; захватом руки и ноги. Ситуация атакующий

- в низкой стойке; атакуемый - в высокой. Защиты: отставить ногу; опереться рукой в таз или бедро со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад; опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

**Передняя подножка.** *Захватом руки и пояса; захватом руки.* Ситуация: атакующий - в средней стойке; атакуемый - в высоко. Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая повернуться противнику, перенести ногу через ногу атакующего, опереться коленом в подколенный сгиб атакующей ноги.

**Передняя подсечка.** *Захватом рук; захватом разноименного отворота и руки.* Ситуация: атакующий - в высокой стойке; атакуемый - в средней. Защита: сгибая ногу перенести ее через атакующую ногу, перенести дальнюю ногу через ногу атакующего, согнуть ноги, наклоняясь, оттолкнуть атакующего, захватить атакующую ногу.

**Передняя подсечка с падением.** *Ситуация: оба борца в средней стойке.* Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; перенести дальнюю ногу через атакующую ногу противника; наклоняясь; согнуть ноги и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

**Боковая подсечка.** *Захватом рук снизу; захватом разноименного отворота и руки при скрещивании ног.* Ситуация: оба борца в высокой стойке. Защиты: перенести ногу через атакующую ногу противника, сгибая ее назад; наклоняясь, отставить ногу назад; прижать атакуемую ногу к коврику; захватить ногу атакующего; опереться рукой в бедро ноги атакующего.

**Зацеп изнутри за разноименную ногу.** *Захватом разноименного отворота и руки.* Ситуация: атакующий в средней стойке; атакуемый - в высокой. Защита: отставить ногу, выпрямляя руки, оттолкнуть атакующего, опереться ногой в ковер, выпрямляя ее и не давая оторвать от ковра, поднять зацепленную ногу вверх и перенести ее через ногу атакующего.

**Зацеп изнутри за одноименную ногу.** *Захватом одной руки:* захватом руки и пояса сзади; захватом руки и отворота. Ситуация: атакующий — в средней стойке; атакуемый - в высокой. *Защита:* отставить ногу назад, выпрямляя руки, оттолкнуть атакующего, захватить пояс со стороны атакующей ноги, свести ноги вместе и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

**Выведение из равновесия рывком.** *Захватом рукавом, захватом отворота и рукава; захватом руки и шеи, захватом руки и падением.* Ситуация: атакующий - в низкой стойке, атакуемый - в высокой. *Защиты:* переставить ноги в сторону рывка; сгибая ноги и отталкивая атакующего, наклониться вперед и шагнуть в сторону рывка; освободиться от захвата рукава резким рывком руки на себя.

**Выведение из равновесия толчком.** *Захватом руки и отворота:* рук и шеи. Ситуация: атакующий - в высокой стойке; атакуемый - в низкой. *Защита:* выпрямляясь, отставить ногу назад.

**Бросок рывком за пятку изнутри.** *Захватом разноименного рукава, отворота.* Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в высокой. *Защита:* отставить ногу назад, отталкивая атакующего, опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

*Захватом руки и ноги изнутри.* Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый — в высокой. *Защита:* опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего, захватывая шею и, упираясь предплечьем в грудь, накрывание дальней ногой перешагиванием, отставляя ногу назад, оттолкнуть атакующего.

*Захватом ног - разводя ноги с стороны, вынося ноги в стороны, без отрыва от ковра (сбиванием).* Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый — в высокой. *Защита:* отставить ноги назад, опереться рукой в плечо атакующего и увеличить дистанцию, отставить одну ногу назад, другую поставить между ног атакующего, после отрыва опереться стопами в ноги атакующего изнутри.

**Бросок через голову с упором стопой в живот.** *Захватом руки и пояса сзади; с захватом рук.* Ситуация: атакующий — в низкой стойке; атакуемый в высокой. *Защиты:* выпрямляясь, прогнуться назад, повернуться боком в сторону, сбрасывая атакующую ногу с живота; наклоняясь вперед, сбросить рукой ногу атакующего.

**Бросок поворотом («мельница»)** *захватом руки и ноги изнутри с колен, захватом руки и ноги изнутри.* Ситуация: атакующий — в низкой стойке; атакуемый - в высокой. *Защиты:* отстаивать захватываемую ногу, опереться грудью в плечо атакующего; опереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

**Броски подворотом (через бедро)-** захватом руки и шеи; захватом руки и пояса; захватом руки и разноименного отворота, захватом руки под плечо. Ситуация: атакующий — в средней стойке; атакуемый — в высокой. *Защиты:* захватив пояс и упираясь руками, не давать атакующему выполнить подворот сгибая ноги, опереться в таз атакующего; отставить ногу в сторону поворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

**Учебно-тренировочный этап.**

**Техника борьбы самбо.**

**Борьба лежа.**

**Удержания.** Сбоку. Захваты: шеи, туловища, без захвата руки под плечо, с захватом голени, своего бедра, с накатом на туловище, дальней руки снизу, прижимая руку противника к туловищу, отворота куртки противника, с крестным захватом руки, рука с блокировкой головы. Ситуация: атакуемый—на спине; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: упереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу; повернуться на живот. Уходы: садясь; упираясь дальней рукой в ковер, а захваченной рукой — в плечо атакующего, отжимая голову дальней ногой, перетаскивая атакующего через себя: захватив его туловище и плотно к нему прижавшись; перетаскивая противника через мост; выкручиваясь в сторону атакующего; перетаскивая с узлом ноги.

**Поперек.** Захваты: зажимая ближнюю руку бедрами, прижимая ближнюю руку коленом к голове, просовывая руку противника под его пояс, захват одежды на дальнем боку, из-под туловища дальней руки. Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий на животе сбоку, прижимаясь грудью к туловищу атакуемого. Защиты: оттолкнуть атакующего; упираясь дальней рукой в грудь или подбородок, ближней рукой - в бедро. Уходы: сбиванием через голову захватом шеи и бедра, шеи и пояса, переворотом на живот в сторону от атакующего, упираясь ближней рукой в его грудь или плечи.

**Со стороны головы.** Захваты: с обратным захватом руки своего пояса, ноги атакующего, скрещивая руки противника на груди, отворота куртки из-под головы. Ситуация: атакуемый — на спине; атакующий—на коленях со стороны головы, лицом к противнику. Защита: дать прижаться атакующему к своей груди. Уходы: к вращением в сторону захватом пояса, выведением рук в сторону; выкручиваясь.

**Переворот толчком.** Захватом рукава и пояса снизу, захватом ближней проймы. Ситуация: атакуемый на четвереньках; атакующий стоит сбоку. Защиты: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

*Перевороты* из классической и вольной борьбы.

**Волевые приемы на руки.** Рычаг плеча, не разъединяя сцепленных рук. Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку, захватив ближнюю руку между ногами, перенеся свои ноги через шею и туловище противника. Защиты: убирай локоть вниз - на себя; поворачиваясь к атакующему грудью.

**Способы разъединения сцепленных рук:** сбиванием захвата сцепленных в замок рук движениями обеих рук в сторону больших пальцев; захватом локтевым сгибом запястья ближней руки атакуемого, мощным движением вверх к себе, отклоняясь назад на спину; обратным узлом на ближнюю руку; угрозой ущемления бицепса; ложась на бок; захватом дальнего бедра снаружи; захватом разноименной рукой за пояс; ложась на спину в сторону ног, с захватом своей куртки у шеи из-под сцепленных рук атакующего; узлом в сторону головы через ногу.

**Рычаг локтя при помощи ноги сверху.** Ситуация: атакуемый — в высоком партере, широко расставив руки; атакующий — на коленях сзади или сбоку. Варианты приема: сбивая атакуемого; после удержания верхом; рычаг плеча; против удержания со стороны ног. Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс, встать в стойку оторвать атакующего от ковра.

**Рычаг локтя при помощи туловища сверху.** Ситуация: атакующий - на животе; атакуемый лежит сверху поперек. Защита: развернуть руку локтем вниз и столкнуть атакующего.

**Болевые приемы на ноги.** Узел ноги захватом голени под одноименное плечо и упором разноименной рукой в колено захваченной снаружи ноги, после удержания

поперек. Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий — на коленях со стороны ног. Защиты: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; упереться рукой в свою ногу, не позволяя приблизить голень к голове.

*Узел ноги ногой зацепом стопой разноименной голени, ногой через голень зацепом двух ног.* Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий выполняет удержание верхом. Защиты: выпрямить ногу, повернуться на бок в сторону свободной ноги; упереться рукой в свою ногу или ногу атакующего; выпрямить ноги и освободиться от зацепа.

*Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги.* Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит, захватив разноименную ногу противника под плечо. Защиты: не дать зацепить ногу за подколенный сгиб; повернуться на живот, упереться ногой в ногу и освободить ногу от зацепа.

### Броски в стойке.

**Задняя подножка.** Захватом за пояс сзади через одно плечо; со скрестным захватом рукавов, захватом руки и одноименной ноги, захватом ноги, захватом за ногу и шею, захватом пояса сзади и нырком под руку. Ситуация: атакуемый - в высокой фронтальной стойке, прогибается и сгибает ноги; атакующий — в средней односторонней стойке. Защиты: отставить ногу; упереться со стороны атакующей ноги; переставить ногу через атакующую назад.

**Передняя подсечка.** Захватом ноги. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке на средней дистанции, выставляет одну ногу вперед, сгибая колени; атакующий - в высокой односторонней стойке. Защиты: отставляя ногу назад, оттолкнуть атакующего; упереться ладонью захваченной ноги в бедро атакующего; отталкивая противника, отставить другую ногу назад.

**Боковая подсечка.** При отступлении атакуемого, при наступлении атакуемого, в темп шагов. Ситуация: оба борца - в высокой стойке, атакуемый далеко выносит ногу назад. Защиты: сгибал ногу, перечески ее через атакующую ногу назад; наклониться, отставить ногу назад; прижать атакуемую ногу к ковру и не дать сбить ее в сторону; толкнуть противника в сторону в сторону атакующей ноги, вынуждая поставить ее на ковер.

**Подхват.** Скрестным захватом отворотов, за пояс через одноименное плечо; изнутри в голень; изнутри в бедро, скрестным захватом рук. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке наклоняется вперед, ноги выпрямлены; атакующий - в средней односторонней стойке. Защиты: согнуть ноги, захватив пояс со стороны атакующей ноги; оттолкнуть противника и выпрямиться; перешагнуть черед атакующую ногу; захватить атакующую ногу.

**Зацеп изнутри.** За разноименную ногу скручиванием в сторону опорной ноги, захватом шеи. Ситуация: атакуемый - в средней фронтальной стойке, широко расставил и согнув ноги; атакующий - в высокой односторонней стойке. Защиты: перенести ногу через атакующую и отставить ее назад; захватить пояс со стороны атакующей ноги; повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

**Броски за одну ногу.** Захватом пояса, и одно голени изнутри; разноименной голени снаружи и упорно в колено изнутри; разноименной руки и одноименной ноги изнутри; разноименной руки и голени; голени спереди; захватом голени (пятки). Ситуация: атакуемый - в низкой односторонней стойке; атакующий - во фронтальной стойке. Защиты: отталкивая атакующего, отставить ногу назад; освободиться от захвата поворотом захваченной ноги внутрь и оставлением ее в сторону; перешагнуть и накрыть атакующего.

**Бросок захватом ног.** Раздельным захватом ног, захватом одной ноги снаружи, другой изнутри, захватом за ногу изнутри и за туловище. Ситуация: атакуемый - в высокой фронтальной стойке; атакующий - в средней или низкой стойке. Защиты: отставить ноги назад, упираясь

в плечо атакующего; поместить захваченную ногу между ног атакующего, другую ногу отставить назад и опереться в плечо и таз противника; при отрыве от ковра зацепить ногу или опереться стопами в ноги атакующего изнутри.

**Ножницы.** Под обе ноги, под одну ногу. Ситуация: борцы — в разноименной стойке боком друг к другу. Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклон и присесть; захватить ногу атакующего.

**Бросок через голову.** С упором голенью в голень и с захватом руки, пояса на спине и руки, с упором стопой в сгиб тазобедренного сустава с захватом пояса на спине и куртки на шее, захватом пояса на спине и животе, с упором голенью в голени. Ситуация; оба борца — в низкой стойке. Защиты: приседая, выпрямиться; посылая таз вперед повернуться боком в сторону атакующего; сбить рукой в сторону ногу атакующего.

**Броски поворотом (через бедро).** Захватом пояса через разноименное плечо, захватом пояса через одноименное плечо. Ситуация: оба борца - в высокой стойке, атакуемый - наклоняется вперед. Защиты: захватить пояс, не давая выполнить подворот; прогнуться, соединить ноги и опереться боком в таз атакующего; согнуть ноги; выставить ногу зашагиванием в сторону поворота атакующего; зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

**Броски переворотом захватом ноги.** Передний переворот захватом руки и одноименного бедра; захватом руки и разноименного бедра; захватом руки, бедра и падением назад. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставить захватываемую ногу назад, увеличивая дистанцию.

Боковой переворот захватом бедра сбоку; захватом руки и бедра нырком под руку; с захватом туловища спереди; захватом голени сбоку. Ситуация: атакуемый - в высокой односторонней стойке выдвинув вперед одну ногу; атакующий - в средней стойке. Защиты: упираясь рукой в плечо и голенью в бедро, увеличить дистанцию; зацепить ногу атакующего; развернуться грудью к атакующему; отставить ноги назад.

### Тактика спортивной борьбы.

Тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижение с одним захватом и изменением захватов.

Тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки - сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущим, бегущем. Тактика ведения поединка; простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Простейшие формы борьбы: находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту, выталкивание из круга.

*В стойке:* находясь в обоюдном, захвате - перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вынесение из круга, выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия, толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.



*В партере:* борьба за захват и удержание партнера из разных, исходных положений: сиди спиной друг я другу, стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу, лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг (другу, один на животе, другой на спине, одни на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате к др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

*Учебные схватки:* для отработки техники захватом, передвижений приемов, защит и контрприемов.

### 15. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его

	и спортом			формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивно-специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

самоанализ обучающегося			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

спортивная подготовка осуществляется по спортивной дисциплине «весовая категория». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "самбо", по которым осуществляется спортивная подготовка;

- для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления;

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

## VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

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

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

- Обеспечение спортивной экипировкой:

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

№ п/п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный	
				Кол-во	Срок (лет)	Кол-во	Срок (лет)
1	Ботинки для самбо	пар	На обучающегося	-	-	2	0,5
2	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	На обучающегося	-	-	2	0,5
3	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	На обучающегося	-	-	2	0,5
4	Шорты для самбо (красные и синие)	комплект	На обучающегося	-	-	2	0,5
5	Протектор-бандаж для	штук	На обучающегося	-	-	1	1

	паха						
6	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
7	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
8	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
9	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1
10	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

#### Кадровые условия реализации Программы:

- 18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: директор, методист, тренер-преподаватель, вспомогательный и обслуживающий персонал.
- 18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и других работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н и 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 года № 916н.
- 18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется систематическим (раз в 4 года)

повышением квалификации путем прохождения курсовой переподготовки, самообразованием.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

### **Используемая литература**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб.для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993.
4. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
5. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
10. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.

### **Аудиовизуальные средства**

- «Борьба самбо» А. Катманов. Теория и практика борьбы лежа [CD диск].  
 «Самбо России» - Михаил Мартынов. Техника соревнований [CD диск].  
 «Приемы самбо – 100 болевых приемов [CD диск].

«Уроки борьбы самбо. Давид Рудман. 1000 способов проведения болевых приемов»

«Видеоуроки самбиста. Д. Рудман, А. Катманов, М.Мартынов» [CD диск].

#### Электронные ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.allaboutsambo.ru> - Все о самбо