

Управление образования Ирбитского МО  
 муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
 образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО  
 на заседании Педагогического совета  
 Протокол № 1 от 26.08.2025г.



УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора  
 С.Г. Исаева  
 Приказ № 145 -ОД от 26.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
 СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«САМБО»  
 Учебно-тренировочный этап 1 года обучения

Составитель:  
 Тренер – преподаватель  
 Дымшаков М.И.,

Срок реализации Программы:  
 1 год (с 01.09.2025 по 31.08.2026)

д. Фомина, 2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Пояснительная записка	3-5
II.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	5-6
III.	Периодизация учебно-тренировочного года.	6
IV.	Программный материал.	7-22
V.	Учебно – тематический план по теоретической подготовке.	22-23
VI.	Система контроля.	23
VII.	План воспитательной работы.	23-26
VIII.	План инструкторской и судейской практики.	26-27
IX.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	27-28
X.	Дополнительные материалы.	28-30

## **I. Пояснительная записка.**

Настоящая Программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих и регламентирующих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по самбо:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях";
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав спортивной школы.

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

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и участия учащихся на соревнованиях. После перевода детей на следующий этап подготовки сформирована учебно-тренировочная группа 1 года обучения (УТ-1). Количество учащихся в группе 10 человек. 3 учащихся имеют 2 юношеский разряд, 2 учащихся –

2 юношеский разряд, 3 учащихся – 3 юношеский разряд.

По результатам анализа работы за предыдущий период планирую:

- повышение качества образования на основе эффективного использования современных образовательных технологий, совершенствование методов обучения и воспитания;

- приобретение дополнительного соревновательного опыта, с целью воспитания черт спортивного характера, трудолюбия, коллективизма и культуры поведения, позволяющего учащимся выходить на более высокий уровень спортивной подготовки и выполнения разрядных нормативов;

- отслеживание показателей физического развития и физических нагрузок;

- повысить объем тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных борцов в тактике нападения и защиты, контрприемов и болевых приемов;

- обеспечить высокий уровень развития психологической подготовленности, волевых качеств и привлечение к занятиям борьбой самбо детей «Группы риска»;

- воспитывать позитивные черты характера, обеспечивающие гуманную направленность конкуренции в спорте.

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

*Задачи.*

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.

2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки самбистов и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.

3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

4. Формирование мотивированного интереса к занятиям самбо.

Контрольно-переводные нормативы по окончании учебно-тренировочного года (УТЭ 1 года).

№ п/п	Упражнения	единица измерения	Перевод на 2 год этапа УТ	
			мал.	дев.
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,9	10,6
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7,58	8,18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			6	8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			173	153
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,4	8,9
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
			22	10

1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	не менее	
			6	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	не менее	
			-	12
1.5.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			18,0	23,4
1.6.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			23,3	26,0
1.7	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			19,4	23,8
3.1	Спортивные разряды		1,2 юн.р.	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 15 % от общего объема

В зависимости от периода подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана подготовки, определенного уровню сложности.

Выполнение программы по году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты.

## II. Годовой учебно-тренировочный план.

Недельная нагрузка 10 часов, продолжительность учебно-тренировочного занятия – 3 часа.

### Примерный учебно-тренировочный план-график (УТЭ 1 года обучения)

Структура годичного цикла	пе- риод	соревновательный			пере- ходный		подготовительный			соревнова- тельный			
	этап	соревновательный					общеподго- товительный	специаль- но подгото- вите.	втяги- ваю- щий	сорев- новат.			
Содержание	мес	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
<b>Теория</b>													
ТБ и ПП в зале, на стадионе.	2	1								1			
Современное самбо	1					1							
Основы самостоятельных занятий	1				1								
Средства развития основных физ. качеств	2						2						
Теоретические основы обучения техники	1									1			
Правила	2	1									1		

соревнований												
Режим дня и питание	2							2				
Оборудование и спортивный инвентарь	1									1		
Антидопинг	4		1	1					1			1
<b>Итого часов:</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Практика</b>												
ОФП	120	8	8	8	8	12	12	12	12	12	8	8
СФП	120	8	8	8	8	12	12	12	12	12	8	8
Участие в соревнованиях	15	2	2	3	4						2	2
Техническая подготовка	167	16	16	14	14	10	10	4	16	15	16	18
Тактическая подготовка	33	4	2	4	4	2	4	4	1	2	2	2
Психологическая подготовка	26	3	4	4	2	2	2		1	1	1	3
Инструкторская и судейская практика	6				2	2				2		
Контрольно-переводные испытания	9	2	2			3					1	1
<b>Итого часов:</b>	<b>496</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>42</b>
Медиц, медико-биологические восстановительные мероприятия		1		1		3	3					1
<b>Итого часов:</b>	<b>9</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>3</b>	<b>3</b>					<b>1</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>520</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>43</b>
												<b>44</b>

Самостоятельная работа (78 часов) входит в учебную нагрузку.

### III. Периодизация учебно-тренировочного года.

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной тренировки. Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

- Подготовительный период:
  - Обще-подготовительный этап – август, сентябрь.
  - Специально подготовительный этап - октябрь, ноябрь.
- Соревновательный период:
  - этап ранних стартов – ноябрь, декабрь.
  - этап непосредственной подготовки к главному старту - январь, февраль, март.
- Переходный период – апрель, май, июнь, июль.

### IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации (1 года – 520 часов).

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которого является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки.

### **Общая физическая подготовка. (120ч)**

#### *Программный материал по общей физической подготовке.*

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения без предметов и с предметами.

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**Для ног.** Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие *выносливости*: бег на средние и длинные дистанции; смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, подготовленности.

Упражнение для развития *силы*: 1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на высокой перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и другие предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя

руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц.

Упражнения для развития *быстроты*: бег на короткие дистанции (30-100 м); в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега; беговые упражнения спринтера; спортивные игры.

Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития *гибкости*:

маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития *равновесия*: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре; то же на повышенной опоре, то же на неустойчивой (качающейся) опоре, ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития *вестибулярного аппарата*: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; вращение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Для развития *скоростно-силовых качеств*: различные прыжки и прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, впрыгивание на препятствие и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса - упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением

собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений).

Упражнения в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Применение амортизаторов и эспандеров.

**Упражнения на гибкость и на растягивание:** Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Упражнения на расслабление.**

**Подвижные игры и спортивные игры.** Спортивные игры волейбол, футбол, регби, настольный теннис.

### **Специальная физическая подготовка. (120ч.)**

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями.

Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка спортсмена предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости.

Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значении указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров.

Средства развития специальных физических качеств:

-Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

-Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

-Выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.).

-Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

-Гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Имитационные упражнения* с набивным мячом для освоения: боковой подсечки - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

*Имитационные упражнения* на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

*Поединки:*

-для развития *силы*: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

-для развития *быстроты*: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

-для развития *выносливости*: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

-для развития *ловкости*: поединки с более опытным противником, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

-для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Средства развития специальных физических качеств*

Развитие скоростно-силовых качеств	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.
	Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между ними 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 1 минуты в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 36 повторений.
	Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут
Развитие борцовской выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью 20-30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми,

**Участие в соревнованиях (15 часов)**

Участие в 4 соревнованиях . 2 соревнования - контрольные на уровне школьном,

1 соревнование на муниципальном, открытом муниципальном уровне, 1 соревнование на областном или межмуниципальном уровне. На каждое соревнование отводится не менее 3 часов. Результат – выполнение 3,2,1 юношеского разряда.

### **Техническая подготовка (167 часов)**

Технические действия в самбо, далее приемы.

Приемы в стойке включают броски и комбинации.

*Бросок* - техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

*Комбинации* в стойке - соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке используемых для достижения поставленной цели.

Приемы в САМБО разделяют на три основные группы: подготовительные действия; действия в стойке и действия выполняемые в партере.

*Подготовительные действия* - технические элементы, составляющие основу противоборства самбистов.

*Стойка* - положение, при котором тело спортсмена вертикально. *Передвижения* - перемещение тела самбистов в целом относительно его окружения.

*Поворот* - вращательное движение туловища спортсмена с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости.

*Захват* - действия самбиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

*Выведение из равновесия* - подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении.

*Падения* - заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлении на ковер.

Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника.

*Удержание* - техническое действие при котором самбист в течении определенного времени вынуждает соперника находиться спиной на ковре, а сам прижимается к его туловищу.

*Болевой прием* - специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы, связки, мышцы рук и ног соперника, вызывая болевые ощущения.

*Бросок захватом ног* (раздельным захватом). Защиты: отставить назад ноги; захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего. Ответные приемы: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

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

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб. Ответные приемы: бросок через грудь.

*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.

*Передняя подсечка* (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом

ноги). Защиты: перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги; захватить атакующую ногу.

*Ножницы* (подбив стопой в колено изнутри). Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться; присесть; захватить ногу. Ответные приемы: перегибание колена.

*Подхват* (захватом рукава и отворота, захватом ноги). Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги. Ответные приемы: бросок через грудь; подхват.

*Подсад* (подсад голеню). Защиты: отставить назад ногу (атакованную).

*Бросок через голову* (захватом руки двумя руками). Защиты: выпрямиться; повернуться боком в сторону атакующей ноги; рукой отставить атакующую ногу. Ответные приемы: зацеп снаружи; удержание сбоку; ущемление ахиллова сухожилия.

*Зацеп изнутри* (скручивая в сторону опорной ноги). Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги.

*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; рычаг локтя захватом руки между ног.

*Обвив* Защиты: сводя колени; выпрямить и отставить ногу назад.

Ответные приемы: бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

*Зацеп стопой* (зацеп стопой дальней ноги). Защиты: не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра. Ответные приемы: зацеп изнутри.

*Бросок захватом бёдра (переворот)* (бросок захватом бедра изнутри). Защиты: упереться голеню в бедро; зацепить ногу проводящего.

*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; зацепить ногой его ногу. Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка па пятке.

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

Защиты: зацепить снаружи йогу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска, захватить рукой ногу противника, противоположную броску. Ответный прием: зацеп изнутри.

#### БОРЬБА ЛЕЖА

*Удержание со стороны головы* (захватом пояса и головы; захватом пояса). Защиты: отталкивая руками и ногами противника, руками (рукой). Уходы: вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону. Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

*Удержание со стороны ног* (с захватом головы). Уходы: отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра. Ответные приемы: рычаг с захватом руки ногами, рычаг локтя при помощи бедра сверху.

*Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо* (от удержания верхом). Защиты: рывком переместить локоть ниже предплечья атакующего.

Ответные приемы: рычат локтя захватом руки.

*Рычаг локтя захватом 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. Уходы: поворот на живот. Ответные приемы: удержание со стороны головы, после ухода вращением.

*Рычаг локтя захватом 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.

*Рычаг локтя при помощи ног сверху*. Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; встать в стойку; оторвать атакующего от ковра.

*Рычаг локтя зацепом ногой*. Защиты: выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот. Ответный прием: мельница.

*Рычаг внутрь* (захватывая руками). Защиты: приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руку (пронировать).

*Узел поперек* (предплечьем вверх), (узел ногой снизу). Защиты: выпрямить руку и, прониная ее, согнуть ладонью к ковру; прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот; сцепить руки. Ответный прием: удержание поперек.

*Узел предплечьем вниз*. Защиты: захватить одежду атакующего.

*Рычаг колена* (сбивая из стойки). Защиты: согнуть ногу и упереться коленом в ковер. Ответные приемы: 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.

*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.

## ПЕРЕВОРОТЫ

*Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром* (голеню); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени. Защиты: не дать сделать, обвив; захватить ногу атакующего; отставить захваченную ногу назад. Отработка комбинации - передняя подножка с переходом на болевой "рычаг локтя"

## ПЕРЕВОРОТЫ

1. Переворот рычагом переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди.
2. Ответный прием переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо. Отработка комбинации - задняя подножка с переходом на бросок через плечо, передняя подножка с переходом на болевой "рычаг локтя".

## Тактическая подготовка (33ч.)

Тактические упражнения:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Освоение видов тактики: наступательной, контратакующей, и оборонительной.

#### 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; высад, 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 слизу, 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, подхватом, 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, броскам через голову, броском через спину, броском через грудь, зацепом.

Применение изученных технических и тактических действий.

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 (болевой 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.

### **Психологическая подготовка(26 часов)**

*ВОСПИТАНИЕ и совершенствование ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ.*

*Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:*

1. Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, неизбежно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, неизбежно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

### *ВОСПИТАНИЕ СМЕЛОСТИ.*

#### *Методические приемы воспитания смелости:*

1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мат в место приземления.

3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

4. У подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, *вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации*. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может

и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными самбистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

*Примерные упражнения для развития общей смелости:*

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

- а) кувырки с гирей;
- б) через лежащую на ковре гирю;
- в) через стул, через партнера;
- г) упражнения самостраховки при падении на пол.

3. Введение новых упражнений, неизвестных обучающимся, кажущихся трудными и сложными.

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.

7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:*

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.

2. Постановка самбисту, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с самбистом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно

можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

**ВОСПИТАНИЕ ВЫДЕРЖКИ.** Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.

4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражаясь в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

*Примерные упражнения для совершенствования выдержки.*

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости.

6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексами.

7. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.

8. Режим сна и бодрствования.

9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечеение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

- б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся; в) сдерживание игрового азарта;
- г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
- д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

#### *ВОСПИТАНИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ.*

*Упражнения для воспитания общей настойчивости:*

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

#### *ВОСПИТАНИЕ РЕШИТЕЛЬНОСТИ. Общая решительность*

*самбиста* совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность - можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

*Специальная решительность может развиваться в процессе:*

1. Схваток по заданию.
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их. Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устраниены в процессе тренировки.

**ВОСПИТАНИЕ ИНИЦИАТИВНОСТИ.** Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

*Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:*

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).

2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).

3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.

4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

5. Игровые схватки, в которых самбист должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.

6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

7. Большое количество схваток с более слабыми партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

**ФОРМИРОВАНИЕ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ САМБИСТА.**

*Коллективизм. Тактичность. Дисциплина. Точность. Честность.*

*Общественная активность. Целеустремленность.*

**Средства и методы контроля моральных качеств.** Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные,

которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению.

*Психологическая направленность содержания разминки.* Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях.

Задача разминки перед схваткой на соревнованиях - привести нервную систему самбиста в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки - снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на те действия, которые должен делать ученик.

Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда самбист, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выиграет у противника схватку. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правильная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется поставить спортсмену минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выполнение). Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специальная психологическая подготовка самбиста в основном должна проходить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их применительно к себе. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться самим самбистом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке ученика и помочь ему устраниить эти недостатки.

#### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (9 ч.).**

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого режима.

#### **Самостоятельная работа (78 ч.).**

Работа по индивидуальному плану (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы. Общая физическая подготовка не менее 40 часов.

#### **V. Теоретическая подготовка (16ч.).**

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
ТБ и ПП в зале, на стадионе.	2	В течение года	Безопасная организация учебно-тренировочных занятий
Современное самбо	1	В течение года	История развития самбо в мире и нашей стране.
Основы самостоятельных занятий	1	В течение года	Структура построения самостоятельного занятия, самоконтроль.
Средства развития основных физ. качеств	2	В течение года	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
Теоретические основы обучения техники	1	В течение года	Понятие о рациональной технике
Правила соревнований	2	В течение года	Официальные правила проведения соревнований по самбо
Режим дня и питание	2	В течение года	Особенности питания спортсмена. Витаминизация.
Оборудование и спортивный инвентарь	1	В течение года	Краткие сведения о строении организма человека.
Антидопинг	4	В течение года	Изучение антидопинговых правил. Тестирование на сайте РУСАДА. Знакомство с Запрещенным списком.

#### **VI. Система контроля.**

Контроль динамики ОФП, СФП, качества соревновательной подготовки оценивается на основе контрольно-переводных испытаний, проходящих по окончании учебного года. Оценивание результатов с учётом Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Маркеры контроля изложены в п.1 настоящей программы и расцениваются как план достижения.

Контроль за усвоением теоретической подготовки на УТЭ 1 года осуществляется тренер-преподаватель путем опроса и бесед.

### **VII. Календарный план воспитательной работы.**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Профориентационная 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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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	В течение года

		кондиций).	
2.3	Закаливающие процедуры.	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<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 и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	<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	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	
5.	<b>Правовое воспитание</b>		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	<b>Трудовое воспитание.</b>		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок,уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортивных площадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и д.р. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	<b>Валеологическое воспитание</b>		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой - «Мы - за чистый спорт» «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	<b>Работа с родителями</b>		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1)Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правила дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении	В течение года

	<p>несовершеннолетних.</p> <p>2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности»)</p> <p>3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым.</p> <p>4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям спортом по видам, которые культивируются в спортивной школе. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий.</p> <p>Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников.</p> <p>«Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.</p>	
--	--	--

### **VIII. Планы инструкторской и судейской практики.**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>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 спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.</p> <p>Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.</p> <p>Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.</p>	<p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>предсоревновательный и соревновательный период</p>	<p>Лекционный и практический материал.</p> <p>Знание и применение на практике знаний</p> <p>На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет.</p> <p>Тестирование знаний обязанностей судей и секретаря.</p>

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и

командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

## **IX. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга, как проявление слабости характера. Допинг, как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос

### Теоретическая часть.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

## **X Дополнительные материалы.**

**Материально-технические условия реализации программы:**

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

Наименование оборудования, спортивного инвентаря

1. Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку штук 2
2. Доска информационная штук 1
3. Игла для накачивания мячей штук 5
4. Канат для перетягивания штук 1
5. Ковер для самбо (11x11 м) комплект 1
6. Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150, 160 см комплект 1
7. Мат гимнастический штук 10
8. Мешок боксерский штук 1
9. Мяч баскетбольный штук 2
10. Мяч волейбольный штук 2
11. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) комплект 2
12. Мяч футбольный штук 2
13. Насос универсальный (для накачивания мячей)штук 1
14. Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) штук 10
15. Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) штук 2
16. Резиновый амортизатор штук 10
17. Секундомер электронный штук 3
18. Скакалка гимнастическая штук 20
19. Скамейка гимнастическая штук 4
20. Стенка гимнастическая (секция) штук 8
21. Тренажер кистевой фрикционный штук 16
22. Электронные весы до 150 кг штук 1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

**Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Е.М. Чумаков.100 уроков борьбы самбо. 2008г.
2. М. Шабето. Боевое самбо. 2004г.
3. М.В. Грязев. И.П. Афонина. Основы подготовки самбистов. 2011г.
4. Ю.А. Серебрянский. Неизвестное самбо.2016
5. Е.Я. Гаткин. САМБО для начинающих. 2001г.
6. В.И. Андрейчук. Самозащита. 2009г.
7. А.А. Харлампиев. Система самбо. Боевое искусство. 2010г.
8. А.Г. Жуков В.А.Тихонов. Энциклопедия боевого самбо. 2012г.
9. Ю. Шулика. Эффективная самозащита и система реального боя. 2006г.

10. В.Н. Полубинский. В.М. Сенько. Борьба самбо. 2011г.
11. П.А. Эйгминас. Самбо первые шаги. 2000г.
12. Е.Я. Гаткин. Всё о самбо. 2012г.
13. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера «Наука побеждать, профессия - тренер» ООО «Издательство Астрель», 2002.
14. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
15. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
16. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и Спорта Краснодарского края.
17. ([www.sambo.ru/](http://www.sambo.ru/)) Федерация самбо России.

*Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы*

№ п/п	дата	Тема, краткое содержание	Кол-во часов
		январь	
9			
10			3
12			3
14			
16			
17			3
19			3
21			
23			
24			3
26			3
28			
30			
31			3
		февраль	
2			3
4			
6			
7			3
9			3
11			
13			
14			3
16			3
18			
20			
21			3
23			3
25			
27			
28			3
		март	
2			3
4			
6			
7			3
9			3

11		
13		
14		3
16		3
18		
20		
21		3
23		3
25		
27		
28		3
30		3
	апрель	
1		
3		
4		3
6		3
8		
10		
11		3
13		3
15		
17		
18		3
20		3
22		
24		
25		3
27		3
29		
	май	
2		3
4		3
6		
11		3
13		
15		
16		3
18		3
20		
22		
23		3
25		3

27		
29		
30		3
	июнь	
1		3
3		
5		
6		3
8		3
10		
13		3
15		3
17		
19		
20		3
22		3
24		
26		
27		3
29		3
	июль	
1		
3		
4		3
6		3
8		
10		
11		3
13		3
15		
17		
18		3
20		3
22		
24		
25		3
27		3
29		
31		
	август	
1		3
3		3
5		

7		
8		3
10		3
12		
14		
15		3
17		3
19		
21		
22		3
24		3
26		
28		
29		3
31		3