

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4» ГОРОДА МОСКВЫ
ДЕПАРТАМЕНТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
(«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4» МОСКОМСПОРТА)

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР
М.В. Спиридонов
Приказ № _____ от 23 марта 2016 г.
ПРИНЯТО
Методическим советом
Протокол № _____ от _____ 2016г.

ПРОГРАММА ПО САМБО

Срок реализации 2014-2018 г.

2016 год

Пояснительная записка

Настоящая программа по самбо составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Минспорта РФ 12.10. 2015 г. № 932. Программа по самбо реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Данная программа действует на период с 2014-2018г, продолжительность тренировочного года – 52 недели.

Настоящая программа предназначена для осуществления спортивной подготовки самбистов на этапе начальной подготовки (ЭНП), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ЭТСС), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ), которые организуются в ГБУ «Спортивная школа № 4» Москомспорта.

Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным самбо: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.Нормативная часть

Зачисление в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами подачи заявления и зачисления детей в государственные учреждения города Москвы на обучение по дополнительным общеобразовательным программам и для предоставления услуг по программам спортивной подготовки и проведению занятий по физической культуре и спорту. В ГБУ«Спортивная школа №4», зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап спортивной специализации

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к спортивному самбо,

прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке и выполнившие разрядные требования по ЕВСК. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники борьбы;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- Повышение общего функционального.
- Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования.
- Дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности.
- Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства

-достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в общероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норму мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

-освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.

-совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.

-индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.

-сохранение здоровья.

2.Режимы тренировочной работы

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обуславливаются увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом ЕВСК.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная

нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

3. Система соревнований

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

1. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация самбистов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Приложение № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					ЭССМ	ЭВСМ
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Физическая подготовка(%)	45-50	45-50	40-47	40-47	30-38	30-38	
Технико-тактическая подготовка (%)	42-47	41-43	41-45	41-44	45-54	45-55	
Психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	4-6	4-6	5-7	5-6	
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-6	4-5	4-6	4-6	
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)	-	2-3	3-4	4-5	5-6	4-7	

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Контрольные	-	2	2	4	4	5	
Отборочные	-	-	1	2	3	3	
Основные	-	-	-	1	1	2	
Всего соревновательных поединков	-	10	10	15	15	20	

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта самбо**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,
проходящим спортивную подготовку.**

Деятельность самбистов в процессе спортивной подготовки — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции. На организацию спортивной деятельности самбистов 10-17-летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме спортсменов различают возрастные периоды: 8-12 лет (мальчики) и 8-11 лет (девочки) — второе детство; 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) — подростки. В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися самбо, не выявлено. В процессе спортивной деятельности тренеры успешно формируют смешанные группы среди самбистов 10-12 лет.

Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., выделяется одиннадцать возрастных периодов.

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)
Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Приложение № 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап спортивной специализации				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	570	570	570	570

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по самбо

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (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 спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазанья	штук	4
8.	Канат для перетягивания	штук	4
9.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	2
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет нож	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160см	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 спортивных мячей)	штук	1
25.	Палка	штук	10
26.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
27.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
28.	Резиновые амортизаторы	штук	10
29.	Секундомер электронный	штук	3
30.	Скакалка гимнастическая	штук	20
31.	Скамейка гимнастическая	штук	4
32.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
33.	Табло судейское механическое самбо	комплект	1
34.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
35.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
36.	Урна	штук	2
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ТЭСС		ЭССМ		ЭВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	1	1	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Защита на голень (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
9.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
10.	Костюм спортивный	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Кроссовки для бега	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Годичный тренировочный цикл

Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного периода (1,5–2 месяца в полугодичном и 3–4 месяца в годичном цикле) включает этапы общей и специальной подготовки. Соревновательный период (3–4 месяца в полугодичном и 7–8 месяцев в годичном цикле) включает этапы предварительной подготовки и непосредственной подготовки к соревнованиям. Переходный период продолжается 1–1,5 месяца.

Подготовительный период делится на два этапа: этап общей подготовки и этап специальной подготовки. Задачей этапа общей подготовки является расширение функциональных возможностей организма, становление спортивной формы. Специальные подготовительные упражнения, предназначенные для решения этой задачи, занимают 60–70 % времени всей тренировки. Рост тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе характеризуется постепенным увеличением объема и интенсивности, длительность общеподготовительного этапа тренировки в зависимости от конкретных условий составляет 40–50 дней.

Соревновательный период подготовки к соревнованиям и участия в них. Он характеризуется готовностью спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

4.Методическая часть

Планирование годичных циклов подготовки самбистов

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки самбистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, от Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Основа будущих успехов юных самбистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных

возможностей организма и овладение техникой самбо. Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов *общеподготовительный этап* более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается. Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Примерный план-график распределения часов для самбистов групп начальной подготовки (до года) для групп начальной подготовки (свыше года) в табл. 20 тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности. Примерный план-график распределения часов для самбистов групп начальной подготовки (до года) для групп начальной подготовки (свыше года).

Примерный план-график распределения часов этапа начальной подготовки (до 1года)

№ п/п Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Теоретическая	12	1	1	1	2	1	1		1	1	1	1	1
Общая физическая	113	10	9	9	8	8	9	10	10	10	10	10	10
Специальная физическая	49	5	5	6	5	5	4	3	3	3	3	3	4
Технико-тактическая	108	10	9	12	10	8	6		12	7	11	12	11
Психологическая	10	1	1	1	1	1	1		1	-	1	1	1
Соревнования	4				2	2							
Контрольно-переводные испытания	12					6					6		
Медицинское обследование	4					2					2		
Всего	312	27	25	29	28	33	21	13	27	21	34	27	27

Примерный план-график распределения часов для самбистов групп начальной подготовки (свыше года)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая	16	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1
2	Общая физическая	126	10	9	9	8	8	9	13	13	13	13	11	10
3	Специальная физическая	84	3	4	8	8	9	7	9	9	6	3	8	10
4	Технико-тактическая	172	16	17	15	15	14	13	13	13	13	13	15	15
5	Психологическая	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1

6	Соревнования	16	4	4	4	4								
7	Контрольно-переводные испытания	12	-	-	-	-	-	7	-	-	-	5	-	-
8	Восстановительные мероприятия	18	2	2	2	2	2	1	.1	1	1	1	1	2
9	Медицинское обследование	10	2	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-
	Всего	468	39	38	40	39	39	39	39	39	39	39	39	39

**Примерный план-график распределения часов
для самбистов групп начальной подготовки
(свыше года)**

Тренировочный этап(Этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. Примерный план-график распределения часов для самбистов тренировочных групп (до 2-х лет)

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. На этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Для более эффективного роста результатов самбистов групп ЭТСС 4 года подготовки и для помощи в подготовке борцов из групп ЭССМ (отработка приёмов и спарринги) в связи с тем, что борцам более высокого класса нужно больше партнёров разного веса. На основании многолетнего опыта ведущих спортивных школ, группы ЭТСС-4г. и ЭССМ должны тренироваться на одном ковре в пределах своей временной нагрузки.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ)

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и при подготовке на тренировочном этапе. Основным принципом тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного самбиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Примерный план-график распределения часов для самбистов групп спортивного совершенствования (до года)

Примерный план-график распределения часов для самбистов групп спортивного совершенствования (свыше года)

Годичный цикл подготовки воспитанников спортивной школы должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

Примерный план-график распределения часов для самбистов тренировочных групп (до 2-х лет)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая	22	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая	128	10	10	10	10	10	11	11	11	12	12	11	10
3	Специальная физическая	113	4	6	11	7	7	6	14	14	11	11	11	11
4	Технико-тактическая	241	20	22	22	22	18	18	18	18	18	18	23	24
5	Психологическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Соревнования	24	4	4	4	6	6							
7	Инструкторская и судейская практика	6	2						2	2				

8	Контрольно-переводные испытания	14					4	6				4		
9	Восстановительные мероприятия	40	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Медицинское обследование	12	4	-	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-
	Всего	624	52	50	54	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Примерный план-график распределения часов для самбистов тренировочных групп (свыше 2-х лет)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая	35	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Общая физическая	132	9	7	9	9	9	13	15	15	13	13	11	9
3	Специальная физическая	174	10	13	16	14	16	14	14	18	18	19	15	13
4	Технико-тактическая	375	32	32	32	32	30	30	30	30	30	31	32	34
5	Психологическая	40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4	4
6	Соревнования	54	8	8	8	8	8	-	-	-	-	-	6	8
7	Инструкторская и судейская практика	14	2	2	2	2	2	-	2	2	-	-	-	-
8	Контрольно-переводные испытания	20	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1
9	Восстановительные мероприятия	80	7	8	8	7	7	6	6	6	6	6	6	7
10	Медицинское обследование	12	4	-	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-
	Всего	936	78	76	80	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Примерный план-график распределения часов для самбистов групп спортивного совершенствования (до года)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая	40	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
2	Общая физическая	136	5	9	11	6	7	6	19	17	19	23	9	5
3	Специальная физическая	203	16	18	19	19			16	16	16	16	17	18
4	Технико-тактическая	509	42	43	44	45	43	41	40	40	41	41	44	45
5	Психологическая	68	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6
6	Соревнования	120	20	5	10	10	15	20	5	5	5	5	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Контрольно-переводные испытания	22	108	104	104	104	104	104	104	104	104	104	4	4
9	Восстановительные мероприятия	110	10	10	9	9	10	10	9	9	8	8	9	9
10	Медицинское обследование	16	-	4	-	-	2	-	4	-	4	-	-	2
	Всего	1248	104	100	108	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Примерный план-график распределения часов для самбистов групп спортивного совершенствования (свыше года)

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретическая	45	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	3
2	Общая физическая	139	10	7	9	3	11	4	20	18	19	24	10	4
3	Специальная физическая	209	17	19	19	18	17	17	17	17	17	17	17	17
4	Технико-тактическая	647	52	52	56	56	53	52	54	54	53	53	56	56
5	Психологическая	80	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7
6	Соревнования	140	20	10	10	15	15	25	5	5	5	5	10	15
7	Инструкторская и судейская практика	34	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
8	Контрольно-переводные испытания	24	-	-	4	5	-	-	-	6	-	-	4	5
9	Восстановительные мероприятия	120	11	11	10	10	11	11	9	9	9	9	10	10
10	Медицинское обследование	18	-	5	-	-	2	-	4	-	5	-	-	2
	Всего	1456	122	118	122	121	122	121	122	122	121	122	121	122

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Требование к кадрам

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н последующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Требования к материально-технической базе

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие тренировочных спортивных залов;
 - наличие тренажерного зала;
 - наличие восстановительного центра;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие медицинского кабинета
- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков. В начале и конце года спортсмены проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности спортсменов применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Тренировочный этап (до 2-х лет) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ первого и второго годов. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на тренировочном этапе.

Год	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	4
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2
2	Инструкторская	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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки и уметь их исправлять.	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	6
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	8
4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	7
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	7

Содержание инструкторской и судейской практики спортсменов в группах спортивного совершенствования

Год	Вид практики	Содержание практики	Кол-во
-----	--------------	---------------------	--------

			часов
1	Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.	12
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	12
2	Инструкторская	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
	Судейская	Принимают участие в судействе в спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18
	Инструкторская	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета работы в СШ. Проводят тренировочные занятия в группах.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДОПИНГАХ

Допинг – запрещенные фармакологические препараты используются с целью стимулирования поднятия активности нервной и эндокринной системы и увеличения мышечной массы, что категорически запрещено.. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера, врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено

-первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;

-второе нарушение: 2 года дисквалификации;

-третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

норматив	мальчики			девочки		
Весовая категория 26-29-31-34-38 кг						
	баллы					
	1	3	5	1	3	5
Прыжок с места	менее 144см	145- 149см	более 150см	менее 144см	145- 149см	более 150см
Отжимание из упора лежа	Менее 6 раз	7-9раз	более 10 раз	менее 5 раз	6-7раз	более 8 раз
Подъем туловища, лежа на спине за 12 сек	менее 6 раз	7-9раз	более 10 раз	менее 6 раз	7-9раз	более 10 раз
Бег 60 м	медленнее 11.1сек	10.5- 11.0сек	быстрее 10.4 сек	медленнее 11.9 сек	11.3- 11.8сек	быстрее 11.2 сек
Весовая категория 37-40-42-43-46-50 кг.						
Прыжок с места	менее 154см	155- 159см	более 160см	менее 149см	150- 154см	более 155см
Отжимание из упора лежа	менее 6 раз	7-9раз	более 10 раз	менее 6 раз	7-9раз	более 10раз
Подъем туловища, лежа на спине за 12 сек	менее 6 раз	7-9раз	более 10 раз	менее 6 раз	7-9раз	более 10 раз
Бег 60 м	медленнее 10.9сек	10.3- 10.8сек	быстрее 10.2 сек	медленнее 11.6 сек	11.1- 11.5сек	быстрее 11.0 сек
Весовая категория 47-51-55-55+-60-65-65+кг.						
Прыжок с места	менее 149см	150- 154см	более 155см	менее 149см	150- 154см	более 155см
Отжимание из упора лежа	менее 5 раз	6-7раз	более 8 раз	менее 4 раз	4-5 раз	более 6 раз
Подъем туловища, лежа на спине за 13 сек	менее 6 раз	7-9раз	более 10 раз	менее 5 раз	6-7раз	более 8 раз
Бег 60 м	медленнее 11.5сек	10.9- 11.4сек	быстрее 10.8 сек	медленнее 12.4сек	11.9- 12.3сек	быстрее 11.8 сек

Отбор детей в группы ЭНП- 1 г. происходит по сданным нормативам, зачисление осуществляется по наибольшему количеству набранных баллов.

Нормативы общей физической и специальной подготовленности на начальном этапе подготовки

ЭНП-1		
норматив	мальчики	девочки
Весовая категория 26-29-31-34-38 кг		
Бег 60 м	9,2-9.4 сек	9.00-9.2 сек
Бег 500 м	2.00-2,08мин	2.07-2.15мин
Подтягивание	2-3 раза	8-10 раз низкая перекладина
Отжимание	15-20 раз	10-15 раз
Весовая категория 37-40-42-43-46-50 кг		
Бег 60 м	10.00-10.2 сек	10.00-10.2сек
Бег 500 м	1,59-2,05мин	2,03-2.10мин
Подтягивание	2-3 раза	7-8 раз низкая перекладина
Отжимание	12-15 раз	12-14 раз
Весовая категория 47-51-55-55+-60-65-65+кг		
Бег 60 м	12.00-12.3 сек	12.2-12.5 сек
Бег 500 м	2.10-2.16 мин	2,10- 2,20мин
Подтягивание	1-2 раза	4-6 раз низкая перекладина
Отжимание	10-15 раз	10-12 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Страховка; 2. Умение правильно завязывать пояс; 3. Задняя подножка; 4. Бросок через бедро; 5. Боковая подножка; 6. Удержание сбоку; 7. Удержание поперек; 8. Удержание верхом; 9. Удержание со стороны головы; 		

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности
на начальном этапе подготовки**

ЭНП-2		
норматив	мальчики	девочки
Весовая категория 26-29-31-34-38 кг		
Бег 60 м	9.00-9.2 сек	9.8-10.00 сек
Бег 500 м	1,57–2,04 сек	2,00-2,10 сек
Подтягивание	4-5 раз	12-14 раз низкая перекладина
Отжимание	20-25	15-20
Весовая категория 37-40-42-43-46-50 кг		
Бег 60 м	9.8-10.00 сек	10.2-10.5 сек
Бег 500 м	2.04-2,10сек	2,06-2,15 мин
Подтягивание	3-4 раза	6-8 раз низкая перекладина
Отжимание	15-20 раз	14-16 раз
Весовая категория 47-51-55-55+-60-65-65+кг		
Бег 60 м	11.8 -12.00 сек	12.5-13.00 сек
Бег 500 м	2,10-2,20мин	2,15-2,25мин
Подтягивание	2-3 раза	3-5 раз низкая перекладина
Отжимание	15-20 раз	8-10 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Зацеп изнутри разноименной ногой; 2. Контрприем от зацепа изнутри; 3. Отхват; 4. Бросок через плечо со стойки; 5. Рычаг и узел локтя от удержания сбоку; 6. Узел прямой и обратный от удержания поперек; 7. Ущемление икроножной мышцы (канарейка); 		

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

норматив	юноши	девушки
Весовая категория 34-35-37-38-40-42 кг.		
ТЭ-1		
Бег 60 м	9.8-10.00 сек	10.00-10.3 сек
Бег 800 м	3.30-3.40 мин	3.35-3.45 мин
Подтягивание	7-8 раз	12-15 раз низкая перекладина
Отжимание	17-20 раз	14-16 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	7-9 раз	6-7 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передняя подножка; 2. Бросок через голову с подбивом голенью (захват гадаули); 3. Задняя подножка на пятке (посадка); 4. Выхват за ногу; 5. Выхват за ноги двумя руками; 6. Плечо с колен (спина); 7. Рычаг локтя между ног; 8. Переход от удержания сбоку на рычаг локтя между ног; 9. Контрприем от ущемления икроножной мышцы (канарейка); ЕВСК III-II юн. 		
ТЭ-2		
Бег 60 м	9.6-9.8 сек	9.8-10.00 сек
Бег 800 м	3.25-3.35 мин	3.30--3.35 мин
Подтягивание	8-10 раз	14-16 раз низкая перекладина
Отжимание	20-25 раз	16-20 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	9-10 раз	7-8 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Подсечка в темп шагов; 2. Бросок через голову с упором стопы в живот; 3. Комбинация срыв захвата со вставной ноги, бросок через голову подбивает голенью с «косым» захватом; 4. Передняя подсечка; 5. Боковой переворот; 6. Уход от броска через голову с упором стопы в живот и переход на удержание; 7. Рычаг колена со стойки; 8. Ущемление ахиллова сухожилия; 9. Перевороты на рычаг локтя; ЕВСК II-I юн. 		
ТЭ-3		
Бег 60 м	9.4 -9.6 сек	9.6-9.8 сек
Бег 800 м	3.25-3.30 мин	3.28-.3.32 мин
Подтягивание	10-12 раз	16-18 раз низкая перекладина
Отжимание	25-30 раз	20-25 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	10-12 раз	9-10 раз
Техническое мастерство		

<ol style="list-style-type: none"> 1. Обшагивание; 2. Бросок через грудь; 3. Бросок через бедро с обратным захватом; 4. Зацеп изнутри голенью ; 5. «Ножницы»; 6. Подхват под две ноги; 7. Переход в партере от рычага колена на ущемление ахиллова сухожилия; 8. Переход с рычага локтя на удержание; 9. Переход от «канарейки» на разрыв бедра; 			ЕВСК III-II
ТЭ-4			
Бег 60 м	9.3-9.5 сек	9.5-9.7 сек	
Бег 800 м	3.22-3.28 мин	3.25-3.30 мин	
Подтягивание	12-14 раз	18-20 раз низкая перекладина	
Отжимание	30-35 раз	25-30 раз	
Подъем ног до хвата руками в висе	12-14 раз	10-12 раз	
Техническое мастерство			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передняя подножка на пятке выседом (бычок) ; 2. Мельница с колен; 3. Передняя подножка с захватом одной руки; 4. Бросок через плечо (спину) с колена; 5. «Висячка» ; 6. Подхват за одну ногу; 7. «Едвига» узел плеча ногой; 8. Перевороты в партере на удержания; 9. Переходы в партере на ущемление ахиллова сухожилия; 			ЕВСК II-I

норматив	юноши	девушки	
Весовая категория 43-46-47-50-51-54 кг.			
ТЭ-1			
Бег 60 м	9.6-9.8 сек	9.9-10.1 сек	
Бег 800 м	3.30-3.35мин	3.35-3.40мин	
Подтягивание	6-8 раз	12-14 раз низкая перекладина	
Отжимание	15-20 раз	12-14 раз	
Подъем ног до хвата руками в висе	6-8 раз	5-6 раз	
Техническое мастерство			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передняя подножка; 2. Бросок через голову с подбивом голенью (захват гадаули); 3. Задняя подножка на пятке (посадка); 4. Выхват за ногу; 5. Выхват за ноги двумя руками; 6. Плечо с колен (спина); 7. Рычаг локтя между ног; 8. Переход от удержания сбоку на рычаг локтя между ног; 9. Контрприем от ущемления икроножной мышцы (канарейка); 			ЕВСК III-II юн.

ТЭ-2		
Бег 60 м	9.5-9.7 сек	9.7-9.9 сек
Бег 800 м	3.25-3.30 мин	3.30-3.35 мин
Подтягивание	8-10 раз	14-16 раз низкая перекладина
Отжимание	20-25 раз	14-16 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	8-10 раз	7-9 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Подсечка в темп шагов; 2. Бросок через голову с упором стопы в живот; 3. Комбинация срыв захвата со вставной ноги, бросок через голову подбивает голенью с «косым» захватом; 4. Передняя подсечка; 5. Боковой переворот; 6. Уход от броска через голову с упором стопы в живот и переход на удержание; 7. Рычаг колена со стойки; 8. Ущемление ахиллова сухожилия; 9. Перевороты на рычаг локтя; ЕВСК III-II юн. 		
ТЭ-3		
Бег 60 м	9.3-9.5 сек	9.5-9.7 сек
Бег 800 м	3.20-3.28 мин	3.25-3.30 мин
Подтягивание	12-14 раз	16-18 раз низкая перекладина
Отжимание	25-30 раз	14-16 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	9-11 раз	5-7 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Обшагивание; 2. Бросок через грудь; 3. Бросок через бедро с обратным захватом; 4. Зацеп изнутри голенью ; 5. «Ножницы»; 6. Подхват под две ноги; 7. Переход в партере от рычага колена на ущемление ахиллова сухожилия; 8. Переход с рычага локтя на удержание; 9. Переход от «канарейки» на разрыв бедра; ЕВСК III-II 		
ТЭ-4		
Бег 60 м	9.2-9.4	9.9-10.1
Бег 800 м	3.18-3.25 мин	3.22 -3.28 мин
Подтягивание	10-12 раз	12-14 раз
Отжимание	14-16 раз	12-14 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	10-12 раз	6-8 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передняя подножка на пятке выседом (бычок) ; 2. Мельница с колен; 3. Передняя подножка с захватом одной руки; 4. Бросок через плечо (спину) с колена; 5. «Висячка» ; 		

6. Подхват за одну ногу;
7. «Едвиг» узел плеча ногой;
8. Перевороты в партере на удержания;
9. Переходы в партере на ущемление ахиллова сухожилия; **ЕВСК II-I**

норматив	юноши	девушки
Весовая категория 55-59-65-65+-71-71+		
ТЭ-1		
Бег 60 м	10.3-10.5 сек	10.5-10.7 сек
Бег 800 м	3.35-3.45 мин	3.40-3.45 мин
Подтягивание	6-8 раз	10-12 раз низкая перекладина
Отжимание	18-22 раз	10-12 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	3-4 раза	2-3 раза
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передняя подножка; 2. Бросок через голову с подбивом голенью (захват гадаули); 3. Задняя подножка на пятке (посадка); 4. Выхват за ногу; 5. Выхват за ноги двумя руками; 6. Плечо с колен (спина); 7. Рычаг локтя между ног; 8. Переход от удержания сбоку на рычаг локтя между ног; 9. Контрприем от ущемления икроножной мышцы (канарейка); ЕВСК III-II юн. 		
ТЭ-2		
Бег 60 м	10.1-10.3 сек	10.3-10.5 сек
Бег 800 м	3.30-3.35 мин	3.35-3.40 мин
Подтягивание	8-10 раз	8-10 раз низкая перекладина
Отжимание	12-14	8-10 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	4-5 раз	3-4 раза
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Подсечка в темп шагов; 2. Бросок через голову с упором стопы в живот; 3. Комбинация срыв захвата со вставной ноги, бросок через голову подбивает голенью с «косым» захватом; 4. Передняя подсечка; 5. Боковой переворот; 6. Уход от броска через голову с упором стопы в живот и переход на удержание; 7. Рычаг колена со стойки; 8. Ущемление ахиллова сухожилия; 9. Перевороты на рычаг локтя; ЕВСК II-I юн 		
ТЭ-3		
Бег 60 м	10.0-10.2	10.1-10.3
Бег 800 м	3.25-3.30 мин	3.30—3.35мин
Подтягивание	10-12 раз	13-15 раз низкая перекладина

Отжимание	14-16 раз	10-12 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	5-6 раз	4-5 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Обшагивание; 2. Бросок через грудь; 3. Бросок через бедро с обратным захватом; 4. Зацеп изнутри голенью ; 5. «Ножницы»; 6. Подхват под две ноги; 7. Переход в партере от рычага колена на ущемление ахиллова сухожилия; 8. Переход с рычага локтя на удержание; 9. Переход от «канарейки» на разрыв бедра;ЕВСК III-II 		
ТЭ-4		
Бег 60 м	9.8-10.0	9.9-10.1
Бег 800 м	3.20-3.25 сек	3.24-3.30 сек
Подтягивание	12-14 раз	12-14 раз
Отжимание		12-14 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	6-7 раз	4-6 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Передняя подножка на пятке выседом (бычок) ; 2. Мельница с колен; 3. Передняя подножка с захватом одной руки; 4. Бросок через плечо (спину) с колена; 5. «Висячка» ; 6. Подхват за одну ногу; 7. «Едвига» узел плеча ногой; 8. Перевороты в партере на удержания; 9. Переходы в партере на ущемление ахиллова сухожилия;ЕВСК II-I 		

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

норматив	Юноши	Девушки
Весовая категория 38-52-55-56-60-66 кг		
ЭССМ-1		
Бег 60 м	8.7-8.9 сек	9.9-10.1 сек
Бег 800 м	3.20 -3.25мин	3.25-3.30 мин
Подтягивание	10-12 раз	12-14 раз
Отжимание	35-40 раз	16-18 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	9-11 раз	4-6 раз
ЭССМ-2		
Бег 60 м	8.6-8.8 сек	9.7-9.9 сек
Бег 800 м	3.15-3.20мин	3.20-3.25мин
Подтягивание	11-13 раз	14-16 раз низкая перекладина
Отжимание	35-40 раз	18-22 раза
Подъем ног до хвата руками в висе	10-12 раз	6-8 раз

Весовая категория 48-52-55-56-60-66 кг		
ЭССМ-1		
Бег 60 м	8.7-8.9 сек	9.9-10.1 сек
Бег 800 м	3.25-3.30мин	3.30 -3.35 мин
Подтягивание	10-12 раз	12-14 раз низкая перекладина
Отжимание	35-40 раз	16-18 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	9-11 раз	4-6 раз
ЭССМ-2		
Бег 60 м	8.6-8.9 сек	9.7-9.9 сек
Бег 800 м	3.20-3.25 мин	3.25-3.30мин
Подтягивание	11-13 раз	14-16 раз низкая перекладина
Отжимание	35-40 раз	18-22 раз
Подъем ног до хвата руками в висе	10-12 раз	5-7 раз
Техническое мастерство		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок через грудь. 2. Комбинации уход с броска через бедро, бросок через грудь 3. Комбинации подсечка-передняя подножка 4. Бросок через плечо с колен на захвате 5. Обратный бросок через спину с односторонним захватом 6. Комбинации в партере 		
ЕВСК КМС , МС		

Критерии оценки технического мастерства

5	4	3
Бросок выполнен с хорошей скоростью, без потери равновесия, четкой постановкой ног, тягой рук.	Бросок выполнен с потерей скорости, без четкой постановки ног.	Бросок выполнен с потерей равновесия, с потерей скорости, с изменениями направления броска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
6. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
7. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.