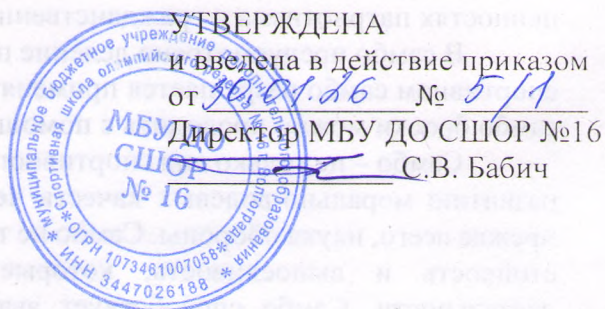


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 16 г. Волгограда



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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 г. № 1083¹ (далее – ФССП).

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

1.3. Характеристика самбо как вида спорта и его отличительные особенности:

Самбо – вид спорта, относящийся к спортивным единоборствам.

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самооборона без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР. Является одним из видов борьбы в одежде. Официальной датой рождения этого вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда вышел в свет Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля («борьба вольного стиля» было первоначальным наименованием спорта, позже переименованного в «самбо»).

Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и

¹ (зарегистрирован Минюстом России 22 января 2026 г., регистрационный № 85018).

целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

Самбо – не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо – это, прежде всего, наука обороны. Самбо не только учит самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Спортивная подготовка самбистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Самбо подразделяется на два вида: самбо *спортивное* и *боевое*.

Классическое самбо – это вид борьбы, в котором главное – эффективная защита. Недаром полное название самбо – это самооборона без оружия. В этом виде спорта есть весовые категории, разработаны общие правила, а за приёмы на соревнованиях присуждаются очки. В самбо можно одержать и досрочную победу, благодаря болевому приёму или эффективному броску.

В отличие от классического или спортивного самбо, боевое самбо долгое время оставалось прерогативой исключительно бойцов спецподразделений. Подобный вид боевого искусства – это целый комплекс приёмов из более, чем полусотни видов единоборств. В боевом самбо разрешены к использованию все приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (все виды ударов руками, ногами, локтями, коленями; удушающие приемы). Неудивительно, что поединок в боевом самбо может закончиться нокаутом или нокдауном. Подобные бои, как правило, достаточно скоротечны и главная цель – победить противника любой ценой.

Разница между боевым и спортивным самбо достаточно существенная. Так в боевом его виде разрешены удары, как руками, так и ногами, тогда как в классическом варианте – они запрещены. Различаются и правила ведения поединка. В боевом самбо используется гораздо больше приёмов, в том числе возможно и удушение соперника. Неудивительно, что и возможностей для получения очков здесь существует больше. Боевое самбо более динамично, но и более травмоопасно, чем классическое. Если классическое самбо считается спортом в чистом виде, то боевое практикуется не только на соревнованиях, а у военных и спецслужб. Основная цель спортивного самбо – самооборона, боевого – атака противника.

Одной из главных особенностей, которой характеризуются самбо, является то, что эта разновидность боевых искусств динамично и непрерывно развивается, включая в себя все новые и новые техники. Характерные для самбо приемы чрезвычайно разнообразны, а уроки боевого самбо способствуют развитию ловкости, силы и превосходной физической формы.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. **Объем Программы** представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является **учебно-тренировочное занятие**.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Исходя из цели, занятия могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. На *тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных и внутришкольных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удается формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения учебно-тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

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

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

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

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

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 минут.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений,

выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

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

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

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных спортсменов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части учебно-тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 минут.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части – 8-10 минут.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем, представленным в таблице 3.

**Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия
по профилактическим медицинским осмотрам**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель участия в которых – достижение максимальных результатов, полная мобилизация своих функциональных возможностей. Обычно они завершают отдельные макроциклы подготовки. Рациональная соревновательная практика должна подводить спортсменов юношеского возраста к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «самбо» представлены в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин вида спорта «самбо» (за исключением спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»)						
Контрольные	-	1	2	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по самбо представлены в таблице 5.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6
----	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ									
		НП			УТ (СС)					ССМ	ВСМ
		до года	свыше года		до трех лет			свыше трех лет			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограни- чений	Без ограни- чений
Количество часов в неделю		6	6	6	8	10	12	14	15	18	22
1.	Общая физическая подготовка	110	108	108	102	126	143	162	175	106	148
2.	Специальная физическая подготовка	44	42	42	102	126	143	162	175	234	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	14	16	20	30	32	46	58
4.	Техническая подготовка	110	108	108	124	156	200	204	218	224	252
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	36	36	62	72	90	126	132	262	366
6.	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	12	12	14	14	18	22
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	12	16	30	34	46	58
Общее количество часов в год		312	312	312	416	520	624	728	780	936	1144

2.5. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

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

		соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течение года

	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)		
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 учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2 Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием "чистый спорт" и глобальной антидопинговой	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

	системой. Антидопинговые правила.		
	3. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	6. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	7. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

	9. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	10. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	11. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	6. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	7. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	8. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

	9. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
--	---	-------------	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
1	Инструкторская	Овладение принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	В течение года
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 наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.	В течение года

	Судей- ская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	В течение года
3	Инструк- торская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.	В течение года
	Судей- ская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	В течение года
Свыше трех лет	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	В течение года
	Судей- ская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях.	В течение года

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися, самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

Таблица 10

**План инструкторской и судейской практики
на этапах совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства**

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
1	Инструк- торская	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах.	В течение года
	Судей- ская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях среди младших возрастных групп.	В течение года

2	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли боковых судей, арбитров, секретаря.	В течение года
3 и последующие	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для тренировки; знакомство с документами планирования и учета работы в спортивной школе. Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функций главного судьи на соревнованиях младших возрастных групп.	В течение года

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. 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.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе с обучающимися в группах спортивного совершенствования, в условиях тренировочных сборов с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям видом спорта состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся не менее 1 раза в год для лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки, и 1 раз в полгода для лиц, занимающихся на учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а также спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и

травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

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

Текущий контроль *осуществляется*:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отдыха, второй - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- морфологический и биохимический состав крови;
- кислотно-щелочное состояние крови (при этом следует иметь в виду, что постнагрузочное восстановление кислотно-щелочного состояния крови в норме должно занимать не более 2 ч);
- состав мочи.

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
- функциональное состояние анализаторов.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме обучающегося непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой *системы*;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состава крови;
- состава мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях спортом.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

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

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - 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 годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.

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

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

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

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

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут

служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: *систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.*

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + режим.

Спортивный режим играет важную роль в подготовке спортсменов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении спортсменов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на *изменение (совершенствование) характера спортсмена*, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

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

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Таблица 11

Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп НП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение

		закаливающего характера, сбалансированное питание	занятий в игровой форме
<i>Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ</i>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ – теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			26,0	31,0
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления (перевода) в группы
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Период подготовки Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
	УТ (СС) 1 год	УТ (СС) 2 год	УТ (СС) 3 год	УТ (СС) 4 год	УТ (СС) 5 год	УТ (СС) 1 год	УТ (СС) 2 год	УТ (СС) 3 год	УТ (СС) 4 год	УТ (СС) 5 год
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)										
Бег 30 м	не более 5,8 с	не более 5,7 с	не более 5,6 с	не более 5,5 с	-	не более 6,0 с	не более 5,9 с	не более 5,8 с	не более 5,7 с	-
Бег на 60 м	-	-	-	-	не более 9,1 с	-	-	-	-	не более 10,2 с
Бег на 2000 м	-	-	-	-	не более 9 мин 27 с	-	-	-	-	не более 11 мин 27 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 18 раз	не менее 25 раз	не менее 30 раз	не менее 35 раз	не менее 37 раз	не менее 9 раз	не менее 11 раз	не менее 13 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 5 см	не менее + 7 см	не менее + 9 см	не менее +10 см	не менее +11 см	не менее + 7 см	не менее + 9 см	не менее +11 см	не менее +13 см	не менее +15 см
Челночный бег 3x10 м	не более 9,0 с	не более 8,7 с	не более 8,5 с	не более 8,0 с	не более 7,7 с	не более 9,2 с	не более 9,0 с	не более 8,9 с	не более 8,8 с	не более 8,7 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 218 см	не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 183 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	-	-	-	-	-	не менее 13 раз	не менее 15 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 19 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-	-	-	-	не менее 50 раз	-	-	-	-	не менее 44 раз
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)										
Бег 30 м	не более 6,0 с	не более 5,9 с	не более 5,8 с	не более 5,7 с	-	не более 6,3 с	не более 6,2 с	не более 6,0 с	не более 5,9 с	-
Бег на 60 м	-	-	-	-	не более 9,7 с	-	-	-	-	не более 10,8 с
Бег на 2000 м	-	-	-	-	не более 10 мин 10 с	-	-	-	-	не более 12 мин 40 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 12 раз	не менее 14 раз	не менее 16 раз	не менее 18 раз	не менее 19 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 6 раз	не менее 7 раз	не менее 7 раз

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 5 см	не менее + 7 см	не менее + 9 см	не менее +10 см	не менее +11 см	не менее + 7 см	не менее + 9 см	не менее +11 см	не менее +13 см	не менее +15 см
Челночный бег 3x10 м	не более 9,0 с	не более 8,7 с	не более 8,5 с	не более 8,0 с	не более 7,7 с	не более 9,2 с	не более 9,0 с	не более 8,9 с	не более 8,8 с	не более 8,7 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 190 см	не менее 200 см	не менее 218 см	не менее 150 см	не менее 160 см	не менее 170 см	не менее 180 см	не менее 183 см
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 6 раз	не менее 8 раз	не менее 10 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	-	-	-	-	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	-	-	-	-	-	не менее 13 раз	не менее 15 раз	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 19 раз
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	-	-	-	-	не менее 34 раз	-	-	-	-	не менее 31 раз
3. Нормативы специальной физической подготовки										
Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз вправо)	не более 26,0 с	не более 24,0 с	не более 22,0 с	не более 20,0 с	не более 18,0 с	не более 30,0 с	не более 28,0 с	не более 26,0 с	не более 22,0 с	не более 20,0 с
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	не более 24,0 с	не более 22,0 с	не более 20,0 с	не более 18,0 с	не более 15,0 с	не более 27,0 с	не более 25,0 с	не более 22,0 с	не более 20,0 с	не более 18,3 с
10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	не более 24,0 с	не более 22,0 с	не более 20,0 с	не более 18,0 с	не более 14,5 с	не более 28,0 с	не более 26,0 с	не более 22,0 с	не более 20,0 с	не более 17,0 с
10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	-	-	-	-	не более 17,0 с	-	-	-	-	не более 20,0 с

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,7	10,8
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			10.10	12.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передняя подножка, подхват, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг, женского пола массой тела до 72 кг)				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
1.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72 кг)				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,8	17,9
2.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	12.25
2.3.	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			15.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	8
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	32
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
2.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			18.0	20.0

3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передняя подножка, подхват, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта самбо

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

Физическая подготовка самбиста

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под *общей подготовкой* понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

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

Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

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

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Развитие основных и специальных физических качеств

Развитие силы

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

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

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

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

Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается и происходит рост физиологического поперечника.

При выполнении упражнений с предельными и запредельными нагрузками нарушается нормальное управление действиями мышц. Предельные напряжения вызывают иррадиацию нервных процессов в коре головного мозга и в выполнение движения вовлекаются группы мышц, напряжение которых не только не является необходимым, но иногда и просто мешает приложению максимальной силы к предмету или противнику. Так обычно бывает, когда в результате иррадиации происходит напряжение не только нужных для выполнения действия мышц, но и их антагонистов.

Следовательно, применяя упражнения из других видов спорта, когда самбисту важно не овладение техникой, а развитие поперечник мышц, можно применять упражнения с предельным и запредельным напряжением. В специальных упражнениях, связанных с техникой самбо, где усилия должны быть точно дозированы и направлены, т.е. должна точно управляться, следует применять упражнения с оптимальными (непредельными) нагрузками.

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

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

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

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

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

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

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия. Применение метода «до отказа» в подготовительной части урока приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части урока. В подготовительной части метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от занимающихся не потребуется проявления больших усилий.

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

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки и приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста.

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

Способность предельно усиливать статическое напряжение мышц вырабатывается

следующими методами.

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

Разновидностью этого метода является метод постановки непосильной задачи. Занимающемуся предлагают переместить непосильный вес. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такое напряжение можно вызывать, прилагая усилие к закрепленным предметам, партнеру или штанге очень большого веса.

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

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

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

Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов.

Измеряется общая сила рядом (разнообразных) тестов или специальными приборами - динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

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

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

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

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

Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

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

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

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приемов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех. В этом случае вырабатывается навык выполнения приемов с использованием «дополнительных» сил. Вырабатывается навык проведения приемов в таком направлении, в котором противник, защищаясь, противопоставляет наименьшие усилия.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять

приемы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить прием почти без затраты своих усилий. С этой же целью можно пользоваться методом дифференцирования: ставится задача уловить удобный момент, умышленно создаваемый противником, для проведения приема по направлению усилий, положению, передвижению.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задания партнеру прилагать постоянное или временное усилие в одном направлении.

Проводя приемы и защиты в направлении усилий противника, самбист получает навык использования этих сил в поединке.

Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приемов в направлении передвижения.

Организуя такие схватки, тренер дает задание одному спортсмену передвигаться в определенном направлении, а другому выполнять приемы в направлении передвижения. Схватка может быть построена так, что задание дается только тому, кто проводит приемы, а его противник передвигается произвольно. Самбист должен уметь выполнять приемы при передвижении противника вперед, назад, вправо, влево.

Схватка на выполнение приемов с разбега. В этой схватке самбист получает навык использования силы инерции собственного тела. Для этого он в схватке разрывает дистанцию, «разбегается», сообщая, таким образом, достаточную силу инерции движения собственному телу, и использует эту силу для выполнения приема.

Преимущество в силе над противником может быть создано не только за счет дополнительных сил, но и умелым использованием биомеханических закономерностей: приложение силы на оптимальном плече рычага, использование рычагов различного рода и т.п.

Схватки на «чистую победу» при меньшем количестве попыток. Спортсмену дается задание выиграть «чисто», проводя прием наверняка. Стремиться к тому, чтобы одна попытка выполнения приема привела к победе.

Схватки на сохранение статических положений проводятся для того, чтобы самбист мог, сохраняя определенное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приемов.

Схватки организуются так: одному спортсмену дается задание сохранить определенное положение (при захвате руки противником между ног для рычага локтя, положение на четвереньках или на животе при попытках проведения переворачивания, положение на мосту, положение на стойке и др.).

Занимающийся должен найти положение, при котором он затрачивает на сопротивление действиям противника минимум силы. Часто можно видеть, как новичок, превосходящий мастера в силе, не может выполнить простое действие, затрачивая всю силу, а мастер, не прилагая видимых усилий, сохраняет определенное положение.

Изучение вариантов техники следует проводить таким образом, чтобы каждый прием изучался в разных вариантах с акцентом на использование отдельно по преимуществу:

- 1) силы тяжести тела противника;
- 2) силы тяжести атакующего;
- 3) мышечных усилий атакующего;
- 4) мышечных усилий противника;
- 5) инерции противника;
- 6) инерции выполняющего прием.

Затем следует научить самбиста выполнять приемы с использованием одновременно всех или нескольких дополнительных сил.

Вместе с формированием умения использовать дополнительные силы в поединке следует дать знания по биомеханике. Спортсмен должен хорошо разбираться в таких понятиях, как:

- 1) площадь опоры;
- 2) проекция линии тяжести на площадь опоры;
- 3) общий центр тяжести тела самбиста и пары спортсменов;
- 4) угол устойчивости;
- 5) сила скольжения;
- 6) сила нормального давления;
- 7) сила трения и сила реакции опоры;
- 8) направление действия сил, пара сил;
- 9) момент вращения;
- 10) момент инерции;
- 11) сложение сил;
- 12) разложение сил;
- 13) внешние и внутренние силы и др.

Можно определять (измерять) специальную силу самбиста, фиксируя его действия в соревновательных схватках.

Результаты деятельности обрабатываются.

Специальную силу можно определить по формуле:

$$Ssp \frac{R}{N},$$

где Ssp - специальная сила; R - результативность деятельности; N - количество попыток (количество баллов или оценка схваток).

Показатель специальной силы относителен и зависит от степени подготовленности самбиста к ведению поединков с данным составом участников.

Развитие выносливости

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

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

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

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

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

В процессе поединка спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжение схватки и соревнований. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, мышечной системы.

Увеличение функциональных возможностей дыхательной системы осуществляется с помощью упражнений, которые предъявляют повышенные требования к дыхательной системе. Увеличение жизненной емкости легких, а также силы дыхательных мышц и легочной вентиляции достигается определенными упражнениями, при выполнении которых требуется глубокое и энергичное дыхание.

В процессе взаимодействия самбисты таких дыхательных движений обычно не совершают. Дыхание спортсмена в схватке неритмично, наблюдается задержка дыхания, часто возникают положения, в которых дыхание затруднено. Относительно представителей других видов спорта (плавание, легкая атлетика, лыжи и др.) самбисты обладают меньшей жизненной емкостью легких,

максимальное потребление кислорода (МПК) у них достигает всего 3,5-4 л/мин (50-60 мл/мин/кг). Более информативными являются значения МПК (2-3 л/мин или 30-40 мл/мин/кг), или потребление кислорода на анаэробном пороге при тестировании мышц пояса верхних конечностей (1,5-2,5 л/мин или 20-28 мл/мин/кг).

Самбисту необходимо направленно совершенствовать дыхательную систему, чтобы увеличить возможность максимального потребления кислорода, уметь поддерживать этот уровень в течение длительного времени и быстро разворачивать дыхательные процессы до максимальных величин. С этой целью используют следующие методы:

- 1) увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- 2) увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;
- 3) увеличение нагрузки.

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна выполняться с такой интенсивностью, которая нужна спортсмену. Время постепенно увеличивается до необходимой величины. Для самбиста работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Учитывая, что у самбиста в течение дня соревнований может быть 4-6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы по длительности, превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельным величинам (60-80% от предела, пульс 160-180 уд./мин), а иногда и предельным, и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы так же, как и все другие мышцы дают прирост в силе только при нагрузках близких к максимальным.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется количеством повторения упражнения на один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого разворачивания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностью этого метода являются интервальный и переменный (повторный) методы.

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. Постепенно от занятия к занятию интервалы отдыха сокращаются и, наконец, аннулируются. Вся тренировка ведется в определенном темпе. Этот же метод используется для развития выносливости, необходимой для соревнований. Чтобы самбист мог переносить нагрузки на соревнованиях, сначала организуется небольшое количество схваток с большими интервалами для отдыха, потом больше и с меньшими интервалами.

Переменный метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отдых работы малой интенсивности сокращаются. Одно и то же упражнение выполняется в одинаковых временных границах (6-10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а, следовательно, и требования к разворачиванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений действия больших сил. Самбистам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования в деятельности дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами - гребля,

плавание, бег. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется в подготовительном периоде в недельный цикл тренировки включать не менее 15-20 км (суммарно) бега со средней скоростью 400-метрового отрезка за 2-2 мин 10 с. Для самбистов возможности дыхательной системы не являются основным лимитирующим фактором. В большей степени важно увеличение возможностей сердечной мышцы, на что и направлены объемные нагрузки, особенно в подготовительном периоде.

Увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечно-полосатая мышца. При тренировочной работе необходимо избегать выполнения упражнений с околопредельной и предельной силой, так как это может привести к повреждению сердечной мышцы.

Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состава крови, ее буферных свойств, гликогена и пр., развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость.

Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

1. Увеличение интенсивности работы (интервальный, повторный, переменный методы). В этом случае предполагается работа с участием большого количества групп мышц в динамическом режиме.

2. Увеличение объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяются:

1. Работа предельной или околопредельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы.

2. Работа в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях.

Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или системы, или отдельных мышц.

Функциональные возможности нервной системы зависят от способности нервной системы противостоять утомлению. Утомление нервной системы происходит в результате:

- 1) длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);
- 2) напряженной деятельности анализатора (сенсорное);
- 3) длительного воздействия интенсивных эмоций (эмоциональное);
- 4) длительного возбуждения двигательных зон коры больших полушарий (физическое).

Основным методом совершенствования функциональных возможностей нервной системы является регулирование нагрузок, вызывающих соответствующий вид нервной усталости. Следует чередовать большие (околопредельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с периодами восстановления. Средством восстановления является торможение в участках коры, которые до этого были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости (отказа).

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

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

Повышение функциональных возможностей борца - только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона - экономичность деятельности,

т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Самбист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более длительный срок противостоять утомлению.

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

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуются схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные схватки приводят к тому, что боец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не выполнять действий, которые требуют очень больших затрат энергии. Даже если самбист в начале тренировочной схватки и не стремится экономить силы, то после определенного срока он устает и, уже не имея возможности развивать большие усилия, вынужден искать более экономные способы выполнения действий.

Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае самбист, как правило, без перерыва должен вести поединок с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждые 1-2 мин (время может быть разным), ставя задачу «измотать» уставшего самбиста.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не мог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохранять свою работоспособность. Эта задача может решаться как в отдельной схватке, так и в схватках с несколькими противниками подряд. В последнем случае ставится задача так провести эти схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от ее продолжения.

Схватки на более короткое время до чистой победы. Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Обычно такие задачи ставятся в схватках более опытных спортсменов с менее опытными. Менее опытному самбисту соответственно дается задание - возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть схватку чисто. Могут быть проведены своеобразные соревнования между опытными спортсменами: «кто меньше времени затратит на схватки с неопытными». Таким образом, вырабатывается навык ведения поединка, который позволяет спортсмену в схватках с менее опытными сохранять энергию и в ответственных схватках с более опытными (равными) побеждать за счет «экономии», т.е. наличия большего ресурса энергии, меньшей усталости.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста. Если развиваются очень высокие показатели пульса и частоты дыхания при невысокой интенсивности работы и работоспособность снижается в результате недостатка этой функции организма, то следует развивать общую выносливость. Если самбист выполняет большую работу (интенсивную), но нерационально затрачивает свои силы, излишне напряжен или скован в ходе схваток, то следует развивать специальную выносливость или способность работать экономично.

Специальную выносливость самбиста можно определять по формуле:

$$V_{sp} = \frac{R}{T},$$

где V_{sp} - выносливость специальная; R - результативность деятельности (количество баллов); T - время.

Развитие быстроты

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

Быстрота самбиста зависит от:

- 1) быстроты реакции;

2) соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

3) частоты смены одних движений другими;

4) совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения в нервных центрах. В поединке имеют место простые и сложные двигательные реакции. Простые реакции имеют место при попытке нарушения равновесия или изменения позы спортсмена, когда на условный раздражитель самбист должен ответить одним заранее известным действием.

В большинстве случаев самбисту приходится иметь дело со сложными реакциями, когда один условный раздражитель может вызвать несколько различных ответных действий. Выбор действия, наиболее выгодного в данных условиях, представляет трудность, которая снижает быстроту реакции. Самбист часто должен по ходу выполнения приема или защиты видоизменять их с учетом действий противника, недостаточная быстрота реакции может повести к неудаче.

Значительно усложняет и часто снижает быстроту реакции то, что спортсмену приходится реагировать на движения противника, причем движения непостоянные и быстроменяющиеся по направлению и скорости. Для *выполнения* приема часто нужно «поймать» момент в движении и выполнить свое действие не раньше и не позже. Кроме того, самбист должен уметь отличить истинные движения от ложных, т.е. тех движений, которые выполняются с целью введения в заблуждение и вызова неправильной реакции. Все эти моменты могут увеличить латентное время двигательной реакции. Точность работы анализаторов сокращает его.

Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Соотношение силы мышц и перемещаемой массы. Чтобы развивать быстроту за счет сочетания этих компонентов, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнения выполняются с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнения, постоянно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту. Для этого используют схватки сначала с самбистами меньшего веса, затем большего.

Используют также *метод выполнения упражнения с затруднением*. В этом случае предлагается выполнить упражнение с несколько большим весом, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью, перемещение нормального веса может быть выполнено с еще большей быстротой (максимальной).

Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия оказываемого им, а также от *быстроты* расслабления *мышц*.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного спортсмена выше, чем у новичка.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой же целью выполняются специальные упражнения.

Рекомендуется развивать общую быстроту самбиста следующими методами:

Метод уменьшения времени, отводимого на решение двигательной задачи. Можно проводить схватки с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени (с «форой»), в которых одному из спортсменов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1-2 мин).

Интервальный метод. Самбисту предлагается провести несколько (3-5) схваток по 1-2 мин в быстром темпе с интервалом в 3-5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Самбисту предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), увеличивая быстроту действий до предела на короткие промежутки времени (1-2 мин). От занятия к занятию промежутки схваток с малым темпом сокращаются.

Метод нарастания времени схватки. Самбисту предлагают провести схватку в быстром темпе за короткое время, затем от занятия к занятию время понемногу увеличивают, следя за тем,

чтобы быстрота не уменьшалась.

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

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

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

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

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности. Так, бросок через спину с захватом руки и шеи при обучении выполняется в следующей последовательности элементов: 1) захват, 2) поворот спиной к противнику, 3) подбив, 4) падение. В схватке опытные самбисты выполняют элементы приема чаще в другой последовательности: начинают проведение приема с падения, в процессе которого выполняют захват, поворот и подбив. В этом случае захват и подбив выполняются почти одновременно, увеличивается момент силы, приложение силы наиболее выгодное по направлению. Все это увеличивает быстроту проведения приема.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Обычно эта структура сложнее той, которую принято изучать.

Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела. Так, захват можно сделать быстрее, если начинать движение, шагая вперед, выдвигая таз, наклоняясь и разгибая руку. Получается своеобразный «захлест». Также увеличивается быстрота движения ноги при выполнении боковой подсечки, если движение начинается с движения вперед таза и поворота его, вынесения бедра и голени (захлест).

Сложение скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее в том случае, если часть тела противника, на которую следует воздействовать самбисту, движется навстречу. При этом следует учитывать, что выигрывая в скорости выполнения действия, он часто проигрывает в силе. Обычно такие действия применяются в том случае, когда для выполнения задачи достаточно остановить движение какой-либо части тела противника.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу (массе) приложить большую силу.

Уменьшение пути движения части тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения. Так, предварительное вынесение вперед (по направлению к месту подбива) таза позволяет выполнить бросок через спину значительно быстрее. Вынесение вперед бедра позволяет быстрее выполнить подсечку, подножку, подхват, зацеп и многие другие приемы с действием ногами. Предварительный наклон и опускание рук вниз позволяет быстрее выполнить захват ног.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки. Самбист может выполнить поворот быстрее в том случае, если движущиеся по кругу части тела (массы) будут расположены на меньшем расстоянии от оси вращения. Для броска самбист чаще всего выполняет повороты вокруг продольной оси тела. Чтобы увеличить быстроту поворота, ноги и руки располагают близко к оси вращения, туловище выпрямляют. Выполнение поворота с широко расставленными ногами, согнутым туловищем и отставленной в сторону рукой значительно замедляет поворот.

Вынесение согнутой ноги вперед для постановки подножки, выполнения подсечки, подхвата, зацепа и других приемов происходит значительно быстрее, чем вынесение прямой ноги.

В то же время выполнение вращательных движений вокруг поперечной оси происходит *быстрее, если самбист сгибается* (группируется), приближая части тела к оси вращения. Поэтому движения, связанные с кувырками (вперед и назад), типа бросок через голову, выполняются быстрее в плотной группировке и медленнее, когда самбист незначительно сгибает спину и ноги.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами. Так, поднять согнутую руку или ногу можно быстрее, потому что сила тяжести будет противодействовать движению меньше, так как общий центр тяжести (ОЦТ) части тела приблизится к месту воздействия силы мышцы (прикреплению ее к кости) и плечо рычага (руки или ноги) сократится. В то же время сокращается и момент инерции, что также увеличивает быстроту выполнения действия.

Выпрямиться из положения наклона самбист может быстрее, если одновременно выведет таз вперед. Сокращение плеча рычага в этом случае позволяет не только выпрямиться самому, но и быстрее поднять противника для броска захватом ног, мельницей и др.

В схватке быстрота действий самбиста зависит от его мастерства. Опытный спортсмен, не достигающий высоких показателей быстроты в общеразвивающих упражнениях, может в поединке, выполнять действия гораздо быстрее, чем менее опытный противник, даже превосходящий его в быстроте выполнения общеразвивающих упражнений.

Снижение быстроты защитных движений противника. Мастерство технического исполнения приемов и защит, умение снизить быстроту движений противника, автоматизация навыка ведения поединка позволяет мастеру развивать быстроту, необходимую для успешного решения двигательной задачи.

Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента воздействия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются схватки «на опережение». В этих схватках ставится задача опережать нападение противника.

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

Схватки с форой, спуртами, кратковременные схватки позволяют совершенствовать способность развивать нужную быстроту.

При воспитании специальной быстроты дается противоположная установка: «Делай прием медленно».

Определить показатель специальной быстроты можно по формуле:

$$B_{sp} = \frac{T}{R},$$

где B_{sp} - показатель быстроты; T -время деятельности; R -результат (в баллах, очках, месте в соревнованиях) в зависимости от масштаба деятельности.

Развитие ловкости

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

Общая ловкость - способность решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий - это

говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Способность быстро, точно решать сложные и часто впервые встречающиеся двигательные задачи зависит в первую очередь от возможностей коры больших полушарий (при достаточно высокой степени развития физических качеств). Следовательно, совершенство условнорефлекторной деятельности коры - основа качества ловкости.

Для решения двигательной задачи самбист должен:

- 1) получить точную и достаточно полную информацию;
- 2) переработать информацию и составить программу действия;
- 3) своевременно осуществить программу.

Получение информации зависит от совершенства работы различных анализаторов и их способности точно дифференцировать раздражители.

Для развития ловкости самбиста нужно:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать способность координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется подготовительными (общеразвивающими и специальными упражнениями). Особое внимание при этом уделяется совершенствованию проприоцептивной чувствительности, точности регистрации положений и движений различных частей тела, чувства равновесия и др.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), упражнения с набивными мячами, жонглирование гири, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решать специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой», «борьба с набивными мячами»), упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и др.).

Процесс спортивного поединка предъявляет высокие требования к способности точно и тонко дифференцировать различные раздражители в схватке. Этому должна быть отведена значительная часть времени в процессе обучения и тренировок.

Давая упражнение для совершенствования работы какого-либо анализатора, следует так построить задание, чтобы обострить, усилить деятельность именно данного анализатора. Так, в упражнениях на равновесие можно усилить деятельность вестибулярного и проприоцептивного анализаторов путем выключения зрительного анализатора (выполнять упражнение с закрытыми или завязанными глазами). Схватка с завязанными глазами позволяет совершенствовать деятельность двигательного анализатора пространственных и временных характеристик, изменение действий способствует совершенствованию деятельности различных анализаторов.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом - если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Повторение давно освоенных, даже сложных по координации действий, не способствует совершенствованию качества общей ловкости.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений.

Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, велосипедный, конькобежный, лыжный спорт и др.) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей в схватке двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

В процессе занятий другими видами спорта следует иметь в виду, что добиваться высоких спортивных результатов в них необязательно. Для самбиста нужна только способность выполнять различные действия из этих видов спорта. Ему не нужна точность выполнения упражнений, которая предусмотрена правилами соревнований в гимнастике, акробатике и др., а нужен только конечный результат при широком диапазоне вариативности действий и отдельных движений.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Этим путем совершенствуется способность координировать действия, необходимые самбисту в схватке. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни», т. е. на все возможные в поединке ситуации.

Видоизменение изученных действий призвано совершенствовать координационные способности с тем, чтобы эти действия могли быть применены в самой разнообразной обстановке и чтобы «тренировать» кору больших полушарий в составлении новых структур на основании имеющихся. Это повышает пластичность коры и ее способность координировать двигательные действия.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнений.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.).

Этот методический прием имеет большое значение для самбиста, потому что ему приходится выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится ввести различные сбивающие факторы, мешающие выполнить задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если спортсмен имеет навык изменения действия в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов.

11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Кроме перечисленных методических приемов, в самбо применяют методический прием «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (увеличением веса партнера или снаряда).

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

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

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

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом.

Создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

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

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном, без обкладных матов и с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);

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

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

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов (не более двух). Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема (приемов). Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях схваток с различными противниками.

Показатель специальной ловкости самбиста можно определить по формуле:

$$L_{sp} = \frac{R}{W},$$

где L_{sp} - специальная ловкость; R - результативность деятельности (в баллах, очках и т. д.); W - количество применяемых вариантов действий (приемов).

Развитие гибкости

Общая гибкость - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Измеряется гибкость величиной угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок.

Развивать гибкость за счет изменения строения сустава трудно. Обычно суставы имеют одинаковое строение у всех людей. Но известно, что подвижность суставов у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте. В этом случае суставная головка кости больше покрыта хрящом. У взрослых, имеющих меньшую гибкость, «рабочая» головка поверхности сустава ограничена. Наличие скользящей рабочей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большей амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться.

Амплитуда движений суставов чаще всего ограничивается тем, что мышцы-антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы более эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением физических упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Такой же эффект дает разогревание в парной бане и другими средствами. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц. В то же время следует иметь в виду, что выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травме (растяжению связок или мышц), даже, если упражнение выполнено с привычной для «разогретого» состояния амплитудой. Лучше упражнения для растягивания мышц начинать с неопредельной амплитуды и постепенно ее увеличивать до предела.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость - это амплитуда движения в результате приложения борцом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость - амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счет тяги собственных мышц.

2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой или длительно, постепенно доводя движение до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

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

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

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

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

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

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.
6. Изменяя структуру действия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику. Так, разворот носка опорной ноги внутрь при проведении броска зацепом изнутри позволяет дальше протянуть ногу противника назад - за себя. Наоборот, разворот носка опорной ноги наружу снижает амплитуду этого движения. То же происходит при выполнении броска через спину. Выполнение поворота спиной к партнеру при широко расставленных ногах снижает амплитуду движения таза по сравнению с движением, которое начинается из положения «ноги вместе». Выставленная вперед нога позволяет увеличить амплитуду движения таза по направлению к противнику для подбива.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику. Так, амплитуда движения таза при повороте спиной к противнику для выполнения броска через спину (бедро) часто ограничивается в связи с недостаточной подвижностью в плечевом суставе и в позвоночнике. Изменение захвата, перенесение его дальше в направлении поворота позволяет увеличить амплитуду движения (вместо пояса под разноименной рукой захватить одноименный отворот или руку).

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку,

вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены и не блокируют движения сустава.

Так, если спортсмен стоит на одной ноге, согнувшись, и сопротивляется разгибанию (мышцы фиксируют тазобедренный сустав), то при проведении зацепа изнутри от ковра отрываются обе ноги, хотя зацепляется одна нога.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава. Выполняя бросок через бедро, можно выполнить подбив не в дальнее, а в ближнее бедро. В этом случае не требуется глубокий поворот и выведение таза.

Изменение структуры действия. Выполняя бросок через спину, некоторые самбисты испытывают неприятные ощущения в плечевом суставе. Это говорит о том, что движение выполняется на пределе подвижности. Несколько изменив захват (так, чтобы захват куртки был выше плечевого сустава проводящего прием) при повороте спиной к противнику, можно избежать этого явления. Это возможно, если переместить выше захват, поднять руку или при повороте несколько присесть. Ограничение в движении сразу снимается, амплитуда увеличивается. При выполнении приема можно направить движение таким образом, чтобы у противника не хватило подвижности в соответствующем суставе и в определенном направлении. Так, если при зацепе изнутри противник свободно поднимает вперед ногу и этим защищается от броска, выполнение приема с выведением ноги в сторону может привести к успеху.

При выполнении болевого приема узлом поперек амплитуду защитных действий соперника уменьшают, прижимая локоть к боку противника, а при выполнении обратного узла - приближая локоть (плечо) к голове противника.

Определить показатель специальной гибкости спортсмена можно по формуле:

$$G_{sp} = \frac{n}{N},$$

где G_{sp} - специальная гибкость; n - количество оцененных действий самбиста (успешных); N - общее количество действий.

Можно это отношение измерять в процентах.

При этом предполагается, что успешное действие имело достаточную амплитуду, а неудачные действия имели недостаточную амплитуду.

Система упражнений самбиста

Все многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе упражнений. Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения**. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

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

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

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены **вспомогательные упражнения**. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения*. Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

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

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные упражнения самбиста

Общеподготовительные упражнения

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

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

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

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

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

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

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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

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

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

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

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекачивание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекачивание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться, Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, к мат за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же вперед. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, схваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

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

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок мяча ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

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

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

Упражнения с партнером и в группе.

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

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

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

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком; кувырок-полет.

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

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим приемам.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений самбиста по способу приземления, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером и без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая колени падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадам с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные, ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ногой); кувырок назад с выпрямленными ногами.

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

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть,

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

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковра); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади -

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

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя, лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для передней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

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

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) на столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация

броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

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

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 метра сзади на уровне коленей.

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

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевероты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

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

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

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

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих

действий, увеличение амплитуды защиты.

Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

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

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

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

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрывке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

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

Техническая подготовка

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

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

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

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами. Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову.

Броски в основном туловищем. Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

Болевые приемы в самбо выполняются на ноги и на руки.

Болевые приемы на руки: рычаги (локтя, плеча - разрешенные правилами; кисти, пальцев - запрещенные), узлы (локтя, плеча), ущемления (двуглавой мышцы плеча).

Болевые приемы на ноги: рычаги (стопы, колена, бедра), узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Удержания в самбо выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы.

Предлагаемая ниже последовательность освоения технико-тактических действий позволяет разнообразить занятия изучением новых двигательных элементов.

Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

1) С одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ техники. Основных действий в самбо насчитывается 12 – 30 в нападении и несколько меньшее

количество в защите.

2) С другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

Изучение многообразия ситуаций, в которых применяется техника, позволяет обеспечить динамичность двигательного навыка.

Для того чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты) многократно повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений и действий самбистов (тактики).

Изучение базовой техники самбо

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

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

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

Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром изнутри и снаружи.

Броски отхватом - снаружи, изнутри с захватом ноги.

Броски зацепом голенью - изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Броски зацепом стопой - снаружи, изнутри.

Броски обвивом - захватом одноименной руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища.

Броски через голову - упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка.

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

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

Броски прогибом.

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

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

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

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

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приемов.

Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

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

Варианты приемов нападения и защит в стойке

Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением.

Активные и пассивные защиты.

Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги. Защиты активные и пассивные.

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

(сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).

Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри. Активные и пассивные защиты.

Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.

Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Активные и пассивные защиты.

Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноименной, разноименной ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро.

Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.

Броски захватом ноги: голени (изнутри, снаружи, упором), пятки (снаружи, изнутри), бедра (снаружи - боковой переворот, обратным захватом бедра, задний переворот), мельница (захватом руки и одноименной ноги, разноименной ноги и руки, обратная, захватом руки и шеи, без захвата ноги, захватом рук, с колен, захватом руки и туловища). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.

Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону.

Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, руки под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук, захватом отворотов. Активные и пассивные защиты.

Броски через бедро: захватом пояса, боковой, обратный.

Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, захватом руки и туловища спереди, обратным захватом туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.

Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема, садясь).

Удержания поперек: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки.

Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.

Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.

Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.

Болевые приемы ущемления бицепса.

Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.

Болевые приемы рычагом бедра.

Болевые приемы: узел ноги - ногой, руками.

Болевые приемы ущемлением: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.

Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, захватом проймы (рывком, толчком), рычагом, ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею), захватом предплечья изнутри, захватом отворотов, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом ног.

Выведение из равновесия рывком: захватом руки и шеи, захватом руки двумя руками,

раскручивая противника вокруг себя, захватом рук с падением, захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов, с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота; выведение из равновесия толчком: захватом туловища (посадка), отрывая противника от ковра (сбивание), захватом руки, с пробежкой, встающего.

Защиты от выведения из равновесия: перемещением ног в направлении усилия атакующего, отклоняясь или наклоняясь, отрывая атакующего от ковра, перемещаясь навстречу усилиям атакующего.

Бросок захватом ног: разводя ноги в стороны, вынося ноги в сторону, обратным захватом ног, сбрасывая назад, сталкивая вперед, раздельным захватом ног, разнохватом ног.

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

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

Задние подножки: захватом рук и одноименного отворота, захватом руки и пояса, захватом пояса через разноименную руку, с захватом руки двумя руками, с захватом руки и пояса через одноименное плечо, с захватом руки и шеи, с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), захватом руки и пояса спереди, с разбега, с захватом руки и ноги, с захватом и одноименной ноги изнутри, скрещивая захваченные руки, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, под дальнюю ногу, с падением, на пятке, с нырком под захваченную руку, скрещивая ноги противника заведением, задняя подножка, подготовленная забеганием.

Защиты от задней подножки: отставление ноги, упираясь коленом под коленку атакующего, отрывая атакующего от ковра, упираясь рукой в таз (плечо, бедро) атакующего, сгибая атакующего, разворачивая атакующего в противоположную сторону, поворачивая голову атакующего в сторону, противоположную направлению его движения, перенос веса атакующего на ногу, угрожающую подножкой, срывая захват, нырком под руку атакующего, поворотом грудью к спине атакующего, передвижением в сторону опорной ноги атакующего, угрожая выведением из равновесия, захватом ноги, угрожая подножкой, отхватом, подсечкой, броском через бедро, прогибом, зацепом снаружи сзади.

Передние подножки: с захватом руки и туловища, с захватом руки двумя руками, с захватом ноги, с заведением, сбивая противника на одну ногу, скрестным шагом, с колена с падением, скрещивая ноги противника, с захватом шеи, с захватом руки под плечо, со скрестным захватом отворотов, скрещивая захваченные руки, скрещивая ноги противника, с нырком под руку, с забеганием.

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

Подсечка боковая: с заведением наперекрест, при движении противника назад, при движении противника вперед, при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, с захватом руки и ноги, с падением, в темп шагов, перекачкой, встающему с колен противнику.

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

Подсечка задняя: зашагивая, сбоку под пятку дальней ноги в одноименную ногу сзади с падением.

Подсечка изнутри: с захватом руки и шеи, с захватом руки и пояса, с заведением, при отступлении противника, одноименной ногой в колено, в разноименное бедро (колено).

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

Зацеп голенью: снаружи, изнутри, снаружи садясь, с падением, одноименной изнутри садясь, изнутри с захватом руки и ноги, изнутри с захватом руки двумя руками, изнутри с заведением, изнутри подшагивая.

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

Зацеп изнутри: с захватом одноименной руки и туловища сбоку, с захватом ноги, с захватом руки двумя руками, с захватом шеи сверху.

Зацеп стопой: снаружи, изнутри, с падением, с захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, садясь с захватом руки под плечо.

Обвив: с падением, без падения, с захватом руки и шеи.

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

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

Подхват изнутри: в одноименную ногу, в разноименную ногу, подшагивая (прыжком), зашагивая, скручивая.

Отхват: с захватом пояса, с захватом пояса через одноименное плечо, с захватом руки под плечо, заведением.

Ножницы: под две ноги, под одну ногу.

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

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

Защита от броска через голову: выпрямиться, отклоняясь, повернуться и шагнуть в сторону, рывком сорвать захват, рукой отстранить ногу, прыжком повернуться и встать на колени у головы атакующего.

Бросок через спину: захватом одноименного отворота, захватом отворота двумя руками, с захватом отворотов накрест, с обратным захватом разноименного отворота, подбивая тазом между ногами.

Бросок захватом руки под плечо: обратным захватом руки под плечо, обратным захватом руки под плечо нырком под руку, захватом руки замком.

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

Защиты от броска через спину (бедро): перешагивая в направлении поворота, отклоняясь, отрывая атакующего от ковра, упираясь тазом в таз атакующего, рывком освобождая руку от захвата, угрожая бросками (выведением из равновесия, захватом ноги, передней подножкой, зацепом снаружи-сзади, подхватом, бедром, прогибом).

Бросок прогибом: захватом пояса через разноименное плечо, захватом туловища сзади, захватом туловища и одноименной ноги сзади, с затариванием, захватом туловища с рукой, захватом шеи с плечом, обратным захватом туловища, обратным захватом дальнего бедра.

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

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

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

Удержание со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой узлом ног ногами, броском через голову.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками, отжимая ногой в пояс. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.

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

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

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

Удержание с плеча: захватом ближней руки изнутри, захватом ближней руки снаружи, захватом шеи с плечом, с захватом отворотов и ворот, захватом руки и дальнего отворота.

Уходы от удержания с плеча: поворачиваясь на живот в сторону атакующего, поворачиваясь на живот от атакующего, перетаскивая через себя захватом руки под плечо.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь, кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания

верхом, от удержания со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

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

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

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

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

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

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

Ущемление ахиллова сухожилия: захватом голени под плечо, упором стопой в подколенный сгиб ноги противника, зажимая ногу бедрами, захватом разноименной ноги, захватом одноименной ноги, стоящему на четвереньках, сидя на противнике, лежащем на животе, ущемление икроножной мышцы, обратное, зажимая стопу бедрами.

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

Рычаг колена: захватом голени руками, захватом голени под плечо, из стойки, из партера зацепом ноги снаружи, зацепом ноги изнутри, обвивом, после угрозы ножницами.

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

Рычаг бедра: захватом ноги на плечо, зацепом ноги и захватом бедра руками.

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

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

Защиты: выпрямить ногу, упором руки препятствовать сгибанию, поворачиваться на бок или живот, сцепить ноги.

Тактическая подготовка

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая*, во втором - *оборонительная*).

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

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

1. *Подавление* - действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. *Маневрирование* - передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. *Маскировка* - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки - угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

Подавление - вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психической.

Подавление технической подготовленностью самбист выбирает в том случае, если приходит к выводу, что противник не может противопоставить его приемам эффективную защиту. Подавление технической подготовленностью применяется не только для атаки, но и для защиты. Если самбист уверен в превосходстве своей техники защиты над техникой нападения противника, то он может позволить атаковать себя, защищается и переходит в контратаку.

Можно иметь не полное техническое превосходство над противником, а лишь превосходство в проведении отдельных приемов и защит. Особого искусства требует тактическая подготовка, в результате которой в ходе схватки можно создать превосходство в технике. Так, утомляя противника, снижают эффективность его защиты и создают ситуацию, при которой легче применить запланированные технические действия.

Подавление тактической подготовленностью избирается, когда имеется возможность навязать противнику свою тактику. Для этого нужно разгадать тактику противника и избрать такой курс действий, который не позволит ему реализовать его планы.

При подавлении тактической подготовленностью чаще всего применяют решительную атаку или постоянное нападение, которое не позволяет противнику мобилизоваться и перестроиться с защиты на нападение и реализовать свои тактические замыслы. Может быть выбрана и тактика обороны. В этом случае противника вынуждают атаковать так, как ему не выгодно. Тактика защиты никогда не поощрялась, но часто приносила успех.

Для подавления *силой* нужно сковать или ограничить подвижность противника. В этом случае наиболее выгодно перевести поединок в положение лежа или работать на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы позволяют создать преимущество в силе.

Подавление *выносливостью* выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту.

2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать позу сильным напряжением мышц; заставляют тратить много сил на подготовку приемов (захват, сближение, передвижение и др.).

3. «Сбивают» дыхание, сдавливая захватом грудную клетку (в положении лежа) или предлагая очень высокий темп схватки.

4. Проводят приемы, вызывающие утомление отдельных групп мышц: а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом режиме с предельным напряжением; б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровоснабжение определенной группы мышц.

Подавление *ловкостью* применяют в тех случаях, когда самбист может хорошо координировать свои движения в различных ситуациях схватки.

Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав их на тренировках, умение действовать в самых разнообразных ситуациях. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректируя его усилия и направление движения.

Подавление *гибкостью* применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой. Для этого создают ситуацию, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приемов или защит) противника. Для нападения обычно пользуются

сближением с противником, а для защиты - увеличением дистанций. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т.п.), захватом (сковыванием).

Подавление *психической подготовленностью* избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Самбист, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление *смелостью* применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в поединке со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приемами, противник сдается, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приема, а прием еще не завершен. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление *решительностью* избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление *настойчивостью* применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если спортсмен не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманного действия и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными.

Подавление *настойчивостью* может применяться при оборонительной тактике. Решительно пресекая попытки атаки, вынуждают противника отказаться от задуманного плана.

Выбирая тактику подавления *настойчивость*, нужно быть уверенным, что она принесет успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление *выдержкой* избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть спортсмена, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает.

Выдержка при атаке часто приводила самбистов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещенные действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление *инициативностью* применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным самбистам симпатизируют зрители и судьи. При прочих равных условиях им отдают предпочтение, когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять инициативой, нужно владеть достаточным количеством разнообразных приемов, позволяющих действовать в незнакомой противнику ситуации.

Подавление *моральным превосходством* применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения.

Подавление *авторитетом* - разновидность морального подавления. Если противник уважает самбиста и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведет схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет спортсмена, чем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьезного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки.

Маскировка технической подготовленности в схватке осуществляется путем *угрозы* и *вызова*. Если самбисту нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

Угроза применяется различными способами.

1. В начале схватки используют в нападении не те приемы, которые запланированы. Когда противник снизит бдительность, неожиданно выполняют задуманный прием.

2. Угрожают противнику, атакуя своим основным приемом, но с меньшей силой и быстротой, а в нужный момент увеличивают силу и быстроту, и дозированная защита становится неэффективной. Можно увеличить и амплитуду движения.

3. Угрожают противнику, выполняя приемы в одном направлении. Когда он привыкнет отвечать на приемы стереотипной защитой, проводят комбинацию, в которой применяется прием в другом направлении.

4. Если противник применяет активную защиту, то маскируют техническую подготовленность, используя одиночные приемы, а затем неожиданно проводят комбинацию из приемов в одном направлении.

5. Маскируют техническую подготовленность, отвлекая внимание противника захватами, передвижением, взглядом и др. Так, если самбист намерен в положении лежа атаковать руки, можно захватывать ногу, а затем неожиданно провести задуманный прием.

6. Проводят захват так, чтобы противник, освобождаясь от него, создавал благоприятные условия для атаки. Для вызова можно перейти к защите и вынудить противника перестраиваться для нападения. Когда он снимает защиту и перестраивается, можно атаковать. Для вызова можно положением, стойкой, захватом создать у противника впечатление о предполагаемой защите. Можно, не атакуя, дожидаться атаки противника. Во всех этих случаях противник рано или поздно переходит в атаку. Можно не дожидаться его атаки, а только использовать момент перестройки. Обычно для атаки противник меняет положение и захват (приближает ноги, выпрямляется, уменьшает дистанцию).

Маскировка тактической подготовленности выражается в том, что самбист стремится ввести противника в заблуждение насчет своих планов и намерений. Спортсмен может создать у противника впечатление, будто намеревается проводить приемы в положении лежа: переворачивание, удержание. Противник, сопротивляясь переводам, выпрямляется и создает удобное положение для броска. Можно маскировать свою атаку защитой. Такая тактика называется контратакующей.

Один из распространенных, но довольно сложных видов маскировки тактики - «двойной обман»: действия проводятся так, чтобы у противника создалось впечатление, что самбист проводит ложную атаку. Против такой атаки противник не защищается. На самом деле атака оказывается не ложной, а настоящей.

При маскировке тактики нужно стремиться создать у противника ложное представление о своих намерениях.

Маскировка физического состояния позволяет создать у противника неправильное представление о физических возможностях.

Маскировка силы. Угроза имеет целью создать преувеличенное представление о силе. Это доступно преимущественно опытным спортсменам, которые для такой маскировки отрабатывают специальные действия. Они освобождаются от захватов, применяют защиты, прикладывая силу на большем плече рычага, или действуют в таком направлении, в котором противник, сопротивляясь, может развивать силу только слабыми группами мышц. Маскировка достигается и другими способами.

Цель вызова - создать преуменьшенное представление о развитии силы, для чего уступать усилиям противника. В этом случае самбист принимает решение избрать тактику подавления силой и выйти в положение, удобное для применения силы обоими. Тут противник убеждается, что превосходства в силе у него нет, но уже поздно.

Маскировка быстроты угрозой позволяет создать преувеличенное представление о скорости. Для этого в безопасной ситуации выполняют быстрые движения, увеличивают темп, используют

различные «трюки», которые позволяют создать у противника нужное представление и заставить опасаться быстрых движений. В этом случае он постарается не развивать высокого темпа, сдерживать его. Того же можно добиваться своеобразными спуртами, в схватке на короткое время, ускоряя темп движений. Маскируя быстроту вызовом, самбист преследует цель показать, будто он может вести схватку только в замедленном темпе. В нужный момент он неожиданно и быстро выполняет задуманные действия. Маскируя быстроту, самбист задает ритм и темп схватки, разрушая тем самым планы противника и тот ритм, в котором он намеревался проводить поединок.

Чтобы преувеличить выносливость, скрывают от противника свою усталость. В этом случае следят за правильностью дыхания, стараются дышать глубоко, но не часто, передвигаются без заметного снижения скорости. Если сильно устала какая-то группа мышц, изменяют положение или захват. Для создания у противника впечатления, что выносливость самбиста мала, спортсмен начинает часто дышать, повисает на противнике, тяжело и медленно встает из положения лежа.

Чтобы создать ложное представление о своей гибкости, самбист движения и приемы выполняет с меньшей, чем это нужно, амплитудой. Преувеличить гибкость можно, применяя специальные приемы, изменяя структуру действий (захват, положение и др.), которые позволяют увеличить амплитуду.

Маскируют ловкость с помощью неуклюжих действий, однотипных, монотонно повторяющихся движений. Противник решает пойти на создание ситуации, которая потребует сложных по координации движений. Такое усложнение ситуации или движений спортсмен использует, чтобы нанести противнику поражение в схватке.

Можно создать у противника и преувеличенное представление о ловкости. Для этого нужно в схватке выполнять заранее отработанные сложные по координации действия. Противник постарается не усложнять способы взаимодействия, а упростить их. Это упрощение должно быть выгодно самбисту.

Маскировка морально-волевой подготовленности выполняется для того, чтобы вынудить противника действовать так, как нужно. Оценка его психического состояния позволит самбисту определить намерения противника, тактику, выдержку, настойчивость в достижении целей схватки, смелость, решительность, инициативность.

При маскировке смелости самбист, подавляя чувство страха, старается создать у противника впечатление, что он намного смелее, чем есть на самом деле. В этом случае противник, опасаясь смелых действий, больше внимания уделяет защите.

Можно создать у противника впечатление, что его боятся, и таким образом спровоцировать его активные действия.

Маскировка выдержки осуществляется для того, чтобы противник принял тактику подавления выдержкой. Для этого самбист делает вид, будто быстро (при незначительной трудности) теряет контроль над собой, не может сдерживать свои чувства. Противник будет ожидать, что самбист скоро сам откажется от серьезного поединка, и не будет проявлять инициативы для изыскания новых путей к победе.

Можно создать представление о недостатке выдержки в преодолении какого-то определенного чувства (усталости, боли), чтобы противник стремился увеличить интенсивность этого чувства и тратил силы впустую.

Чтобы противник не выбрал тактику, которая может исчерпать выдержку, самбист скрывает боль, усталость, жажду и другие чувства, которые возникают во время схватки и свидетельствуют о неблагоприятных изменениях в состоянии организма. Если самбист огорчен неудачным проведением приемов или временным успехом противника, можно, улыбнувшись, создать впечатление, что все идет правильно, что пока он не переходил к решительным действиям, а все предыдущие были только разведкой. В то же время следует скрывать положительные эмоции в тех случаях, когда противник начинает применять приемы, позволяющие реализовывать задуманное.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки.

В схватке можно маневрировать силами и средствами, чтобы в определенный момент создать нужное превосходство над противником. Схватку с сильным противником можно построить так, чтобы, передвигаясь, опережать его, используя его силу для проведения приемов. Можно вынуждать противника тратить силу «впустую», а когда он устанет, пойти в атаку. Можно

проводить схватку спуртами, эпизодическими атаками, накапливая силу в промежутках между атаками.

Благоприятные ситуации создают перемещением по ковру, переходом из одного положения в другое (из стойки в положение лежа, и наоборот), маневрированием по отношению к судьям и к противнику.

Маневрирование по ковру проводится, чтобы создать условия, благоприятные для нападения или защиты. При этом следует располагаться так, чтобы вынудить противника выполнять те или иные действия. Если самбист выходит на край ковра, то противник теряет бдительность, и его можно бросать в сторону края. В то же время, если противник выходит на край и сопротивляется усилию, направленному к краю (чтобы не получить предупреждение за «уход с ковра»), то можно использовать его усилие для броска к центру ковра. Чтобы противостоять выталкиванию с ковра, можно применять забегания, толчки, рывки, нырки и т.п.

Переход в другое положение выполняется для того, чтобы получить преимущество. Для перехода в положение лежа из стойки применяют броски с падением и переводы. С помощью бросков переходят в положение нижнего, а выполняя переводы - в положение верхнего. Для перехода в стойку применяют вставание с противником или без него, захватывая противника или освобождаясь от захвата. Часто для ухода из положения лежа используют захваты, в результате которых противник не может выполнять активные действия, и судья прекращает поединок, переводя соперников в стойку. Для этой же цели служат броски противника за пределы ковра или же ложные попытки выполнения приемов.

Маневрирование по отношению к судье применяют, чтобы судья хорошо видел прием, не помешал его проведению и правильно оценил его. Важно провести необычный прием так, чтобы судья понял сущность выполненных действий.

Маневрирование с целью защиты можно проводить так, чтобы судья «мешал» проведению приема противником. Если противник пытается проводить запрещенный прием, следует расположиться так, чтобы судья все хорошо видел и сделал предупреждение противнику. Если противник выталкивает самбиста с ковра, лучше располагаться так, чтобы судья находился за его спиной. В этом случае противник как бы «выталкивает» и судью, за что получает предупреждение. Маневрирование по отношению к противнику в схватке проводится так же, как при проведении приемов.

Обучение тактике

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

I. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти правила могут выглядеть так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.п. Эти правила и модели тактических действий могут быть хороши до тех пор, пока практические данные придают этой модели достоверность, хотя и не могут установить ее полную справедливость.

II. Проблемный метод. Он предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватках во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты. Пока в практике обучения тактике больше применялся первый способ.

Сущность проблемного метода состоит в создании стимулирующих ситуаций, требующих мыслительной деятельности самбиста для принятия тактических решений. В этих ситуациях перед учеником ставят задачи, которые связаны с выбором различных курсов действий и использованием имеющейся информации и прежнего опыта. Самбисту предоставляется возможность свободно опробовать различные тактические решения, их эффективность. Ему сообщают критерии для оценки правильности тактики. Действия контролируют, отмечая правильные и ошибочные. Найденные тактические решения обобщаются и закрепляются путем решения подобных задач в изменяющихся условиях тренировочных и соревновательных схваток.

III. Эвристический метод. Хорошо известно: чем больше опыт у спортсмена, тем вероятнее, что у него хорошо развита интуиция, и он интуитивно сам находит правильное решение. Поэтому при обучении тактике важно развивать интуицию самбиста. При этом следует учитывать,

что роль интуиции особенно высока при реализации тактики схватки и проведении приемов. Чтобы развить интуицию, самбисты должны приобрести достаточный опыт действия в самых разнообразных ситуациях:

а) *Фиксация*. Тренер, замечая, что один из учеников не находит правильного тактического решения в определенной ситуации, останавливает учебно-тренировочную схватку. Он предлагает восстановить ситуацию и совместно со спортсменом находит правильное тактическое решение.

б) *Варьирование*. Тренер ставит учеников перед необходимостью находить тактические решения в различных ситуациях схватки. Для создания разных ситуаций тренер может ставить перед занимающимися такие задачи: «Выполнить удержание», «Выполнить болевой прием», «Только защищаться», «Только контратаковать» и т.п. Широко применяется моделирование схваток с вероятным противником. В этом случае один из спортсменов копирует действия соперника, к схватке с которым ведется подготовка. Другой самбист в схватке с «моделью» проверяет свои тактические решения.

Можно изменять ситуации, постоянно меняя партнеров или разнообразя внешние условия. Чтобы в процессе обучения были опробованы все необходимые ситуации, их следует систематизировать и затем распределить по занятиям.

в) *Ограничение во времени*. Процесс реализации тактического плана можно рассматривать как управление своими действиями в условиях быстрой смены ситуаций. Возникающие в схватке ситуации требуют быстрой реакции, а объем и сложность деятельности хорошей сообразительности. Чтобы научить самбиста быстро принимать тактические решения, применяют следующие методические приемы: а) дифференцирование (спортсмену дается задание в учебной схватке реагировать на создаваемую партнером ситуацию); б) постановку дополнительных задач (по ходу схватки на тренировке даются вводные, которые резко изменяют ситуацию. Например, тренер дает установку ученику: «До конца схватки осталась одна минута», «Проигрываешь 4 балла» или «Нужно выполнить болевой прием», «За пассивность сделано два предупреждения. Судьи собираются засчитать поражение»).

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Игры – задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Игры в касания

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка – партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Варианты касаний, характерных для применения в самбо, приведены в таблице 17.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места	Способы касания						
	руками				ногами		
	<i>правой</i>	левой	любой	<i>двумя</i>	правой	левой	любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, а следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так же, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т. е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой

единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направления и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором – площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы – поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство.

Игры в дебюты

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);

- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 с.

Совершенствование техники и тактики выполнения приемов

Комбинации, завершаемые броском захватом ног, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подножкой, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подсечкой, подготовленные следующими бросками, выведением из равновесия, подножкой, захватом ноги (ног), подсечкой (боковой, передней), подхватом, подсадом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину (бедро), прогибом.

Комбинации, завершаемые броском подхватом, подготовленные следующими бросками: захватом ног, выведением из равновесия (рывком, толчком), подножками (передней, задней, на пятке), подсечками, подхватом, отхватом, зацепами (голенью, стопой, обвивом), через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног (ноги), подножкой (задней, передней, на пятке), подсечками, подхватами, ножницами, зацепами, через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском через голову, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ноги, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом (голенью, стопой, обвивом), броском через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые броском через спину (бедро), подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия (рывком, толчком), захватом ноги (ног), подножкой (передней, задней, задней на пятке), подсечкой, подхватом, зацепом (стопой, голенью изнутри, снаружи, обвивом, зацепом стопой изнутри), броском через голову, броском через спину, бедро, прогибом, переворотом в партере.

Комбинации, завершаемые броском прогибом, подготовленные угрозой выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ног, подножкой (задней, на пятке), подсечкой, зацепом, подхватом, через голову, через спину, прогибом.

Комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приемами (рычагом локтя, узлом руки или ноги); переворотами.

Комбинации, завершаемые удержанием верхом, подготовленные удержанием сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, рычагом плеча, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ног); переворотами.

Комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы, подготовленные угрозой проведения удержания сбоку, со стороны ног, поперек, верхом; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия); переворотами (захватом рук сбоку, рычагом, ключом, захватом пояса, захватом ног).

Комбинации, завершаемые удержанием поперек после угрозы: удержанием (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы), переворотами (захватом рук, косым захватом, ключом, рычагом и др.), болевыми приемами (на руки, на ноги).

Комбинации, завершаемые болевыми приемами (рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы, сбоку), болевых приемов (рычагом локтя, узлом, обратным узлом, узлом ноги, рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.).

Комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги, подготовленные угрозой выполнения бросков (ножницами, прогибом, зацепом, обвивом, подхватом, захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, броском через голову - «седло», через спину).

Выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия, прогибом на захват ноги, подножку, подхват, зацеп, бедро.

Выполнение броска захватом ноги (ног), подготовленного вызовом на броски (по одному из каждой основной группы).

Выполнение броска подсечкой после вызова на выполнение броска выведением из равновесия, прогибом через спину (бедро), захвата ноги, подножки, подсечки, подхвата, зацепа.

Выполнение броска зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через спину, прогибом.

Выполнение броска подхватом, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через спину (бедро), прогибом.

Выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, бедром и др.

Выполнение броска через спину (бедро), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, через спину (бедро), прогибом и др.

Выполнение броска прогибом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, бедром.

Выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение удержаний, болевых приемов.

Выполнение болевых приемов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержания (сбоку, со стороны ног, поперек и др.), болевых приемов на руки, на ноги и др.

Схватки для совершенствования тактики: подавления - силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью, новыми вариантами техники, техникой защиты, смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом; маскировки - техники (приемов, защит), тактики, физических качеств, психологических качеств (преувеличение, преуменьшение возможностей); маневрирования - схватки с переходом из стойки в борьбу лежа. На переходы из борьбы лежа в стойку, схватки на краю ковра, схватки на выталкивание и с выталкивающим, схватки с уходящим с ковра и на уходы с ковра и др.

Боевое самбо

В настоящее время активно развивается боевое самбо, проводятся всероссийские и международные соревнования: турниры, официальные чемпионаты; присваиваются спортивные разряды и звания в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Выбор направления, по которому будет осуществляться подготовка спортсменов, зависит от уровня квалификации и опыта педагога, традиций и оснащенности спортивной школы. Часто возникает вопрос: с какого возраста можно начать изучение боевого самбо? При правильной организации тренировочного процесса, корректном распределении учебного материала, подбора соответствующих методов и средств подготовки начинать можно практически с групп начальной подготовки. Творческий подход в разработке заданий, разнообразие вариантов игр, изучение базовой техники боевого самбо принесут пользу для становления мастерства спортсменов (в том числе и для спортсменов, не специализирующихся в боевом самбо).

Система подготовки в боевом самбо предполагает все виды подготовки, традиционно характерные для самбо: физическая, тактическая, теоретическая и др. Тренеры, специализирующиеся по боевому самбо, могут использовать настоящую Программу, адаптируя ее для своей работы.

Базовые действия

Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: положения тела (стойки), передвижения и дистанции.

Боевая стойка как оптимальное положение бойца во время поединка для проведения

атакующих и защитных действий. Требования, предъявляемые к боевой стойке: устойчивость, оперативное маневрирование в любом направлении, обеспечение оптимальной защиты.

Освоение вариантов боевых стоек: фронтальной, левосторонней, правосторонней. Их особенности. Положение рук, ног, туловища, головы.

Обучение *передвижениям* в боевых стойках. Варианты передвижений: по направлению движения - вперед, назад, вправо, влево; по способу передвижения - шагом (подшагивание, отшагивание), скачком (подскок, отскок), прыжком («челнок»). Особенности различных способов передвижения в бою.

Обучение *дистанциям* ведения боя: дальней, средней и ближней.

Взаимосвязь дистанции с боевой стойкой, техникой и тактикой ведения боя.

Методика обучения ударам руками в боевом самбо

Освоение прямых ударов руками.

Изучение прямых ударов руками из фронтальной стойки. Положение ног и рук в исходном положении. Начало движения, траектория удара, положение кулака во время нанесения удара, возвращение в исходное положение по пройденной траектории движения. Сочетание ударов с шагами вперед, назад.

Изучение прямых ударов левой (правой) рукой из левосторонней и правосторонней стоек.

Проведение удара «передней» рукой. Распределение массы тела, разворот туловища, траектория удара, разворот кисти. Защитные действия при нанесении удара: плечо прикрывает подбородок, кулак «задней» руки - подбородок сбоку и спереди. Сочетание удара с шагом вперед, назад левой или правой ногой.

Проведение удара «задней» рукой после удара «передней» рукой. Перемещение массы тела на «переднюю» ногу, разворот «заднего» бедра и плеча по направлению удара, резкое выпрямление руки. Защитные действия в конечной фазе удара: «заднее» плечо прикрывает подбородок сбоку, а кулак «передней» руки - сбоку и спереди.

Прямой удар «задней» рукой, как атакующий или встречный удар (в зависимости от тактических задач и ситуации схватки).

Прямые удары руками в различные части тела соперника, разрешенные правилами соревнований по боевому самбо.

Изучение боковых ударов руками.

Изучение боковых ударов руками из левосторонней, правосторонней стоек.

Боковой удар «передней» рукой. Работа ног, перераспределение массы тела, вращение корпуса. Взаиморасположение частей руки при нанесении удара (кисти, предплечья, плеча), траектория удара.

Боковой удар передней рукой с переносом тела на переднюю ногу, с переносом тела на заднюю ногу.

Боковой удар «задней» рукой.

Горизонтальное направление боковых ударов руками, снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку).

Нанесение боковых ударов руками в различные части тела противника.

Изучение ударов руками снизу.

Нанесение ударов снизу полностью супинированной рукой (пальцами к себе), согнутой в локте под острым или прямым углом.

Удары в ближнем бою как самостоятельные, удары для развития атак с дальней дистанции, удары снизу в голову и туловище, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу.

Удары снизу с уходом в сторону, удары снизу с поворотом туловища.

Изучение ударов руками наотмашь.

Нанесение ударов наотмашь кулаком, предплечьем левой (правой) руки. Удары кулаком или предплечьем с разворотом на 360 градусов, удары наотмашь в захвате.

Удары с разворотом «передней» или «задней» рукой с поворотом туловища вокруг собственной оси без захвата противника.

Удары при выполнении захвата куртки противника:

- за отворот куртки противника;
- за рукав куртки противника.

Удары без захвата («передней», «задней» рукой).

Изучение ударов локтем.

Прямой удар локтем из боевой стойки, перенос веса тела на «переднюю» ногу (сочетание движения со скачком или шагами вперед), с рукой, поднятой под углом 90 градусов между корпусом и плечом и согнутой в локтевом суставе под углом примерно в 30 градусов.

Боковой удар локтем с выпрямлением («задней») ноги; без выпрямления «задней» ноги; с вращением туловища в тазобедренном суставе, выводя «переднее» плечо вперед.

Разучивание ударов локтем в зависимости от траектории движения локтя:

- сверху (траектория по диагонали сверху вниз);
- сбоку (горизонтально);
- снизу (по диагонали снизу вверх).

Удар локтем вверх с разворотом плечевого пояса, и ладонью, развернутой к уху с разноименной стороны головы.

Удар локтем вниз с приседанием на ногах.

Удар с разворотом туловища.

Встречные удары локтем, при попытке противника произвести захват за голову или отворот куртки.

Атакующие удары локтем (без захвата, в захвате).

Удар локтем в партере.

Обучение ударами ногами и головой в боевом самбо

Изучение прямых ударов ногами.

Прямые удары ногами, как атакующие действия, так и контратакующие (встречные), для остановки атакующего противника.

Удары с переносом веса тела на опорную ногу; с движением таза вперед.

Прямые удары основанием пальцев стопы, удары пяткой. Исключение типичных ошибок выполнения прямых ударов ногами: удар наносится без разворота таза, отсутствует разворот на опорной ноге.

Изучение боковых (круговых) ударов ногами.

Удары, как с разворотом на опорной ноге, так и без разворота.

Высокие боковые удары - в туловище, голову голенью или подъемом стопы. Выполнение основных требований: перераспределение массы тела на опорной ноге, разворот таза по направлению удара, вынос бедра атакующей ноги, разгибание в коленном суставе.

Низкие боковые удары - голенью по ногам противника. Предупреждение основных ошибок при боковых ударах ногами: отсутствует разворот на носке опорной ноги, носок бьющей ноги не оттянут

Изучение ударов ногами наотмашь.

Удар без разворота туловища на 360 градусов. Требования к качественному выполнению удара: перераспределение веса тела на опорной ноге, разворот таза и вынос бедра атакующей ноги, удар пяткой с захлестыванием голени.

Удар ногами с разворотом туловища на 360 градусов:

Удары ногами с подшагиванием, с отшагиванием, в прыжке.

Изучение ударов коленом.

Прямой удар коленом, боковой удар коленом, удар коленом снизу. Удары коленом без захвата, в захвате (за шею, отвороты, рукава).

Удары коленом в партере: опираясь на противника, без опоры на противника.

Обучение ударам головой.

Удары в стойке в захвате за отвороты куртки, за шею. Удары в партере снизу, сверху, на удержании.

Удушающие приемы в боевом самбо

Обучение и совершенствование удушающих приемов: руками, ногами, с помощью отворотов куртки, комбинированные.

Удушающие приемы, выполняемые руками: предплечьем сзади, сзади плечом и предплечьем с упором в затылок, предплечьем спереди (захват шеи с рукой, например, при попытке соперника выполнить бросок захватом двух ног).

Удушающие приемы, выполняемые ногами: зажимая шею с рукой от удержания со стороны головы; партнеру, стоящему на коленях и руках, кувырком.

Удушающие приемы, выполняемые с помощью отворотов куртки: верхом, скрещивая предплечья ладонями вверх, скрещивая предплечья ладонями вниз, комбинированным захватом; сзади двумя отворотами, сзади отворотом, отключая руку; отворотом куртки, отжимая бедром от болевого приема рычаг локтя.

Проведение удушающих приемов, подготовленных из стойки. Комбинации удушающих приемов с бросками, болевыми, удержаниями. Удушающие приемы как контрприемы от бросков, болевых и удушающих приемов.

Действия по оказанию первой помощи занимающимся при потере сознания во время выполнения удушающих приемов.

Обучение защитам от ударов в боевом самбо

Изучение различных защит от ударов: руками, ногами, туловищем. Изучение разновидностей защит туловищем - уклонами (влево, вправо, назад), нырком, подставками.

Изучение разновидностей защит ногами - передвижением (подход, отход, в сторону), встречными ударами, отбивами, подставками (стопой, голенью, коленом), блоками.

Изучение разновидностей защит руками - встречными ударами, отбивами (внутрь, наружу), подставками (ладонью, предплечьем, плечом, локтем), блоками, сковыванием (захватами, обхватами, болевыми, удушающими, удержаниями).

Разучивание комбинированных защит (различные сочетания защит руками, ногами, туловищем одновременно).

Освоение защит от прямых ударов руками: уклонами - влево, вправо, назад; отбивами - ладонью, предплечьем (внутрь, наружу); передвижениями – сближаясь, назад, в сторону; подставками – ладонью, предплечьем, плечом; сковыванием захватом рук.

Защиты от боковых ударов руками: нырком, отклоняясь, отшагивая, подставками (предплечьем, локтем, плечом), сковыванием захватом рук, блоки руками.

Защиты от ударов руками наотмашь: нырками, отклоняясь, отшагивая, подставками (предплечьем, плечом), сковыванием захватом рук.

Защиты от ударов локтем: отклоняясь, отшагивая, подставками (ладонью, предплечьем, плечом), сковыванием захватом рук.

Защиты от прямых ударов ногами: уходами (влево, вправо, назад), подставками (подошвой стопы, предплечьями скрещенных рук, локтем), захватом атакующей ноги.

Защиты от боковых (круговых) ударов ногами: нырками, уклонами, отходя, подставками (предплечьем, локтем, плечом, голенью, коленом), отбивы (руками, ногами), захватами ног.

Защиты от ударов коленом: отклоняясь, отшагивая (разрыв дистанции), освобождение от сковывающего захвата, подставками предплечий, локтями, захватами рук противника.

Защиты от ударов головой: уклонами, отклоняясь, освобождением от сковывающего захвата, подставками ладонью, прижимаясь к противнику.

Тактика ведения поединка в боевом самбо

Комбинации ударов и других технических действий в боевом самбо

Освоение комбинаций из ударов руками: финты «передней» рукой, «задней» рукой, двумя руками; прямые удары «передней», «задней» руками; боковые удары «передней», «задней» руками; удары снизу «передней», «задней» руками; удары наотмашь «передней», «задней» руками; прямой удар «передней», боковой удар «задней» рукой и наоборот; прямой удар «передней», удар снизу «задней» рукой и т.п.

Комбинации ударов руками, состоящие из трех ударов: прямой удар «передней» рукой - прямой удар «задней» рукой - боковой удар «передней» рукой; прямой удар «передней» рукой - удар снизу «задней» рукой - боковой удар «передней» рукой; прямые удары-удар «задней» рукой наотмашь с разворота; удар «передней» рукой наотмашь - прямой удар «задней» рукой и т.п.

Комбинации ударов ногами: финты «передней», «задней» ногой; прямые удары «передней», «задней» ногой; боковые удары «передней», «задней» ногой; прямой удар «передней» ногой -

боковой удар «задней» ногой; подставка голенью «передней» ноги - боковой удар в голову «задней» ногой и т. п.

Комбинации ударов рук и ног: прямые удары ближней, дальней рукой - боковой удар ногой; прямой удар ближней ногой - прямые удары руками; прямой левой рукой - боковой ногой; два прямых удара рукой - боковой удар ногой; два *прямых* удара рукой - два боковых удара ногой; прямой «передней» рукой, боковой «задней» ногой, удар ногой наотмашь с разворота; прямой «передней» ногой - удар «задней» ногой наотмашь с разворотом в прыжке и т. п.

Аналогично комбинациям из ударов разрабатываются комбинации, состоящие из ударов, бросков, болевых, удушающих приемов и удержаний.

Комбинации ударов и бросков:

Комбинации, начинающиеся с ударов с последующим переходом к броскам; комбинации, начинающиеся с бросков, с последующим переходом к ударам. Прямые удары руками и бросок захватом за ноги; бросок с преследованием ударами в партере; подсечка левой ногой - боковой удар правой ногой; бросок за ноги - удар коленом в партере; бросок через бедро - удары руками, коленями, головой в партере; броски за ноги с последующим нанесением ударов головой, руками коленями в партере и т.п.

Комбинации ударов, бросков и техники болевых и удушающих приемов: проведение удара рукой или ногой с последующим броском и переходом на болевой, удушающий прием или удержание.

При захвате на болевой или удушающий прием проведение ударов руками, ногами, головой (как в партере, так и в стойке); удары в партере ногами (пяткой) в голову, при попытках разрыва рук; удары головой на удержании, при попытках перейти на болевой или удушающий прием; удары ногами в партере, при попытках проведения болевых приемов на ноги и т. п.

Контприемы в боевом самбо

Большой арсенал технических действий боевого самбо позволяет разрабатывать не только сложные оригинальные комбинации, маскируя истинные намерения (угроза), но и «строить ловушки», провоцируя противника применить конкретные действия. Принципы построения и разработки тактических этюдов аналогичны подходам в спортивном самбо.

Специально-подготовительные упражнения и работа на снарядах

Передвижения в боевой стойке «челноком», «бой с тенью», имитация ударов руками и ногами, комбинации ударов, бой с воображаемым противником, имитация нырков, уходов, подставок. Работа перед зеркалом.

Подвижные игры. Работа в парах, движение в челноке, касание ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки-отскоки вперед, назад, в сторону.

Отработка ударов с утяжелителями. Движения в боевой стойке, отработка одиночных и серий ударов по воздуху с гантелями (не более 1 кг), удары ногами со специальными грузами.

Упражнения с теннисным мячом. Броски мяча с различного расстояния и различной силой по партнеру, стоящему у стены. Варианты заданий: защиты туловищем (уклоняясь), ногами (маневрируя), руками (встречными ударами, подставками, отбивами).

Совершенствование ударов с партнером или тренером на тренировочных лапах. Все виды *ударов* руками из удобной или неудобной стойки, в движении. Тренер оценивает качество выполнения приема, правильность нанесения ударов, выполнение защит и передвижений, а также ставит перед спортсменом различные тактические задачи, добивается быстроты и качества их выполнения.

Совершенствование техники всех видов ударов руками и ногами на боксерском мешке или насыпной груше. Формирование правильной постановки кулака на цели, развитие силы и акцентированности ударов.

Отработка ударов по настенной подушке. Одиночные удары с различных дистанций и стоек, отработка серий и комбинаций.

Отработка точных и непрерывных ударов в голову под любым углом атаки, формирование внимания и чувства ритма.

Техника и тактика самозащиты

Особенности изучения приемов самозащиты.

Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Сковывание (задержание): под ручку - рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье; рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину - рывком, рычагом, нырком.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого. Защита от ударов пальцами: ребром ладони, одним пальцем, двумя пальцами.

Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком.

Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов.

Приемы самозащиты для женщин. Защита женщины при попытке изнасилования и других посягательствах.

Ответные удары руками, ногами, головой.

Техника и тактика выполнения атакующих и защитных действий ножом.

Использование различных средств при нападении и защите (подручные предметы - палка, стул и другие; штатные средства - саперная лопата, резиновая дубинка и др.).

Тактика ведения группового боя. Защита при нападении группы (2-3 чел.).

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

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

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

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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

Объяснение - применяется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер-преподаватель раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности, или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения обучающемуся задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ - применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности спортсмена в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что обучающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить обучающиеся. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы, вспомнив один факт, обучающийся мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания обучающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п. Метод беседы позволяет активизировать обучающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае тренер-преподаватель, задавая вопрос, направляет внимание обучающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства. Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических занятиях, то отдельным обучающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки представлен в табл. 18.

Таблица 18

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:	≈ 300/600		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 30/60	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/60	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 30/60	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 30/60	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 30/60	январь-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 30/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 30/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 30/60	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 30/60	январь-май	Ценности спорта. Честная игра. Использование сервиса по проверке лекарственных препаратов.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 60/90	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 60/90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 60/90$	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 60/90$	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 60/90$	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/90$	январь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/90$	сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/90$	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	$\approx 60/90$	январь-июнь	Антидопинговые правила. Использование сервиса по проверке лекарственных препаратов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1400		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 200	январь-июнь	Антидопинговые правила. Запрещенный список РУСАДА. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 720		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 120	январь-июнь	Антидопинговые правила. Запрещенный список РУСАДА. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных

			занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивная подготовка осуществляется по дисциплинам «спортивное самбо» и «боевое самбо».

Спортивная подготовка по дисциплинам «спортивное самбо» и «боевое самбо» вида спорта «самбо» имеет разные особенности. Эти направления развиваются параллельно, отражая разные цели и подходы к подготовке спортсменов.

Спортивное самбо

Акцентируется на бросках, удержаниях и болевых приёмах. В этом виде самбо важны скорость реакции, гибкость и точное чувство баланса, так как основная цель – эффективно контролировать соперника и набрать максимальное количество баллов за чистые броски или болевые приёмы.

Некоторые особенности спортивной подготовки по спортивному самбо:

- борьба происходит в стойке и партере, с ограничением на удары;
- турниры по спортивному самбо проводят в строгих весовых категориях;
- победу можно одержать досрочно, выполнив чистый бросок или болевой приём, заставив соперника сдаться;
- категорически запрещены: болевые воздействия на шею и позвоночник, захваты за пальцы и любые действия, угрожающие здоровью соперника.

Каждое техническое действие имеет свою ценность: четыре балла – бросок с полной амплитудой и падением соперника на спину, два балла – бросок с частичной амплитудой или падением на бок, один балл – бросок с минимальной амплитудой или падением на грудь, плечо или живот.

Боевое самбо

Сочетает приёмы борьбы и ударную технику. В отличие от спортивного варианта, здесь разрешены удары руками и ногами, а также использование болевых приёмов, бросков и захватов.

Некоторые особенности спортивной подготовки по боевому самбо:

- основная цель – быстро и эффективно нейтрализовать противника в условиях, приближённых к реальной уличной или боевой ситуации;
- этот вид самбо требует от спортсмена не только отличной физической формы, но и высокой

концентрации, устойчивости к стрессу и умения действовать в условиях ограниченного времени и пространства;

- в учебно-тренировочном процессе по боевому самбо важно развивать группы мышц с учётом специфики двигательной деятельности единоборства;

- спортсмены и тренеры-преподаватели при решении задач физической, особенно силовой подготовки, должны ориентироваться на технические правила вида спорта и учитывать специфику двигательной деятельности.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка по виду спорта «самбо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «самбо».

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

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

VI. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки,

² с изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 20, 21), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

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

Таблица 19

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2.	Гантели массивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
3.	Гири спортивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
4.	Ковер для самбо	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Манекены тренировочные различного веса	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
9.	Резиновый амортизатор	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
13.	Скамья для жима штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Штанга наборная тяжелотлетическая	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Электронные весы до 150 кг	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «БС»				
18.	Кронштейн (крепление) для подвески боксерского мешка, груши настенный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	5
20.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	на организацию	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «БС»				
2.	Перчатки боксерские	пар	на организацию	12

Таблица 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
5.	Накладки на голени для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
6.	Перчатки для боевого самбо	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

	(красного и синего цвета)										
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,5	4	0,5
10.	Шлем для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
11.	Шорты для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)³, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

6.3.1. Список литературных источников

³ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

1. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
2. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - Москва. 2009.
3. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
4. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Метод. указания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001.
5. Мороз В.В., Замараев В.А., Киселева Н.М. Теоретические основы борьбы самбо: (техн. характеристики и морфофункциональные аспекты приемов). Учеб. пособие. - Хабаровск, изд-во ДВГАФК, 1999.
6. Парунцев Ю.Н. Обобщение опыта работы отделения борьбы самбо в МИИТе. Учеб. пособие. - М.: МИИТ, 2000.
7. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
8. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. - Москва. 2011.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000.
13. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
14. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
15. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
16. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. - М.: Физкультура и спорт. 2012.

6.3.2. Перечень Интернет-ресурсов

- 1) <http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm> - борьба САМБО - информационная база
- 2) <http://www.sambo.ru/> - Всероссийская федерация самбо
- 3) <http://petradchenko.narod.ru/sambo.html> - базовая техника самбо
- 4) <http://mirsovetov.ru/a/sorts/training/sambo.html> - самбо, система тренировок и приемы