

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

15 октября 2024 г.

№ 395

Об учебной программе по самбо

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по самбо (прилагается).
2. Генеральному директору государственного учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки» (С.В.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по самбо в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ Министра спорта и  
туризма Республики Беларусь  
15.10.2024 № 395

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по самбо

### ВВЕДЕНИЕ

Программа предназначена для специалистов, тренеров-преподавателей по самбо и разработана на основании Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития самбо как вида спорта. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

- обязательность преемственности задач, средств и методов подготовки спортсменов, осуществляющих спортивную подготовку по самбо (далее – спортсмены);

- возрастание объема средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), соотношение которых постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и, соответственно, уменьшается до оптимальных пределов удельный вес ОФП;

- обязательность соблюдения принципа постепенности применения ТН и соревновательной нагрузки в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Следует уточнить, что тренировочная и соревновательные нагрузки рассматриваются как часть учебной нагрузки, при этом каждая имеет свое специфическое содержание. Тренировочная нагрузка является показателем, характеризующим количество усилий, затраченных спортсменом в подготовке к соревнованиям. Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением спортсменом соревновательной деятельности.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура

годового цикла, определены структура и содержание учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов. Излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки. Определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия и др.

Настоящая программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки – от начального обучения юных спортсменов до высшего спортивного мастерства, где предусматривается строгая последовательность и преемственность в решении задач укрепления здоровья и создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа многолетней подготовки. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приведены усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий. Оценка уровня развития физических способностей выполняется по результатам тестирования.

Настоящая Программа, является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по самбо.

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В САМБО

Подготовка спортсменов высокого класса – это многогранный, многолетний процесс обучения, воспитания и совершенствования всех сторон спортивной подготовки спортсмена. Многолетнюю подготовку от новичка до зрелого спортсмена целесообразно рассматривать как единый

процесс, подчиняющийся определенным закономерностям – с одной стороны, с другой – как сложную специфическую систему составляющих ее гетерохронных процессов различного порядка.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1) Тренировочные занятия с юными спортсменами, в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение краткосрочного спортивного результата. С этапа начальной подготовки, в первую очередь необходимо уделять внимания воспитанию волевых качеств, смелости, решительности в достижении цели и выработке устойчивого интереса к самбо. Воспитывать умение самостоятельно работать, воспитывать стремление испытать свои навыки в соперничестве на соревнованиях – вот основные составляющие «закладки» лидера в единоборствах.

2) Научить соблюдать режим труда и отдыха, где рационально совмещаются учёба в школе и физический труд на тренировочных занятиях. Обеспечить гигиену быта, достаточный врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за системным ростом спортивной подготовленности юных спортсменов-учащихся.

3) Надежной основой будущего успеха спортсменов-учащихся избранного вида спорта является приобретение полного и разностороннего фонда умений и навыков технических действий самбо, а также всестороннее развитие физических способностей различной направленности.

4) В процессе спортивной подготовки, после этапа начальной подготовки с каждым годом увеличивается общий объем тренировочной нагрузки, постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается суммарный объем специальной физической и технико-технической его составляющих.

5) Особенности организации спортивной тренировки отображаются в документах планирования каждого годичного цикла на каждом этапе многолетней подготовки спортсменов-учащихся.

Система спортивной подготовки представляет собой научно-обоснованную организацию систематических тренировочных занятий и участие в соревнованиях.

## § 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

В нашей стране многолетний учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки организован Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в системной и слаженной работе.

Функционирование данного процесса, а также для обеспечения его непрерывности, контролируется выполнение определенных задач, соответствующих четырём этапам спортивной подготовки. Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся отделений самбо представлена в таблице 1 приложения 1.

### § 1.1. Первый этап – начальная подготовка (далее – НП)

Формирование групп для обучения и спортивной тренировки на данном этапе рекомендовано начинать в возрасте детей 9 лет и старше. (постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.01.2017 № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта»).

Задачи этапа НП:

1. воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры и, в частности, к самбо;
2. укрепление здоровья и содействие всестороннему гармоничному развитию физических способностей;
3. выявление задатков и способностей полезных для занятий самбо;
4. формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
5. овладение основами техники самбо;
6. воспитание дисциплины и организованности;
7. формирование навыков гигиены и самоконтроля в процессе тренировочных занятий и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Подготовка юного спортсмена, начинается с изучения этики единоборств, отработки первичных подводящих упражнений, техники безопасного падения (приемы самостраховки на месте и в движении; приёмы страховки и самостраховки при отработке технических движений с партнёром), разнонаправленные передвижения в стойке приставным шагом, в сочетании с элементами из других видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики). Это создает базу общей физической подготовленности и способствует успешному овладению координационно более сложным техническим действиями на начальном и последующих этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки спортсмены-учащиеся обучаются организации статуса спортсмена: вести спортивный дневник, записывать

свои действия и поведение, анализировать с помощью тренера показатели тренировочной нагрузки и оценивать свои достижения.

### § 1.2. Второй этап – учебно-тренировочный (далее – УТ)

На данном этапе (возраст с 11 лет и старше) выделяются периоды: начальной специализации и углубленной специализации.

Задачи этапа УТ:

1. дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых способностей;
2. обучение новым и совершенствование изученных технических действий самбо посредством их комбинированного выполнения;
3. изучение тактики;
4. приобретение опыта участия в соревнованиях;
5. выполнение первого разряда или кандидата в мастера спорта.

Необходимо продолжать особое внимание уделять формированию у спортсменов-учащихся устойчивого интереса к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию с целью высоких спортивных достижений.

В период углубленной специализированной подготовки предполагается получение в полном объеме базовых знаний техники самбо, навыков личного технического мастерства, совершенствование специальных физических качеств на базе общей физической подготовленности.

### § 1.3. Третий этап – спортивного совершенствования (далее – СПС)

Зачисляются спортсмены-учащиеся не моложе 15 лет. Данные спортсмены-учащиеся, для зачисления в группу этапа спортивного совершенствования, должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта и успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Задачи этапа СПС: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития; совершенствование основных физических и психических качеств; развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей; расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов (добиться

автоматизированного выполнения технических приемов; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов); обучение тактике поединка и соревнования в целом; развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания), внимания и мышления в условиях схватки равных соперников или несколько превосходящих по функциональным способностям; приобретение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам самбо.

#### § 1.4. Четвёртый этап — высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ)

Группы формируются из спортсменов-учащихся в возрасте 18 лет и старше. Основная цель спортсменов, достигших данного этапа спортивной подготовки – достижение максимальных спортивных результатов.

Задачи этапа ВСМ: укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей организма, поддержания высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; достижение стабильности спортивных результатов; овладение необходимыми знаниями и умениями управлять своей подготовкой и подготовленностью на протяжении всего годичного цикла для достижения пика спортивной формы и реализации своих возможностей на главных соревнованиях.

Поэтому, при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются определённых результатов в спорте. Как правило, способные спортсмены-учащиеся отделений по самбо достигают первых успехов через 4 – 6 лет, а значимых достижений на официальных соревнованиях – через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

#### § 2. Периодизация детского возраста и анатомо-физические особенности их организма

Многолетняя подготовка спортсмена должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной

классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий – мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста, согласно физиологической периодизации, делятся на 3 возрастные группы: (7 лет – конец периода первого детства; 8 – 11 лет (девочки) и 8 – 12 лет (мальчики) – период второго детства). Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9, 10 см; с 14 до 15 лет на 7, 8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16, 17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5, 6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2, 3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост тела в длину у девушек; у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13, 14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте с 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14, 15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека ЧСС с возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает

величин, близких к показателям взрослых людей. Так, ЧСС в 7 лет составляет с 85 – 90 уд/мин, к 14, 15 годам снижается до 70 – 76 уд/мин. В возрасте 16, 17 лет ЧСС составляет 65 – 75 уд/мин, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональных изменениях, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех – четырех лет (от 12 до 15, 16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей даёт основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Морфометрические особенности мальчиков и девочек.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. Наибольший прирост в длине и массе тела у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1, 2 года, чем у мальчиков. В возрасте с 12 до 15 лет начинается период значительного увеличения длины и массы тела у девочек и у мальчиков. К 16 годам кости скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастные периоды, когда те или иные физические способности совершенствуется в меньшей степени. Особенно

важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, где основой являются разные физиологические механизмы.

### § 3. Оптимальные периоды развития физических способностей

#### § 3.1. Силовые способности

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамических и статических режимах работы: уступающий, преодолевающий, удерживающий. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14 – 17 лет. Наибольший темп изменений максимальной силы был отмечен в возрасте 14, 15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности именно этого возраста и особое внимание следует уделять на развитие силы отстающих мышечных групп.

Проявлению силовых способностей у спортсмена способствует преодоление сопротивления противника или противодействию ему за счет мышечного усилия. Основными средствами развития силы у занимающихся самбо являются: подтягивание на перекладине, отжимания, различного вида приседания, разновидностей прыжков с отягощением, ходьба по лестнице, поднятие штанги и гирь различного веса, упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, эспандерами, в сопротивлении с партнером и в сопротивление окружающей среды (вода, песок, и др.), а также упражнения на силовых тренажерах.

Необходимо отметить тот факт, что наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14, 15 лет. Поэтому необходимо этот аргумент учитывать в тренировочном процессе подростков, особое внимание уделять развитию силы используя скоростно-силовые упражнения и пристальное внимание обращать на развитие силы отстающих мышечных групп в этом возрасте.

#### § 3.2. Быстрота

Способность спортсмена выполнять одиночные движения с большой скоростью, циклические движения – с высокой частотой, а

также, это способность быстро реагировать техническими действиями самбо на определённые сигналы – действия противника, или свисток тренера, или его словесные указания, т.е. латентное время двигательной реакции. Значительное развитие быстроты происходит с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этих физических способностей наблюдается с 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11, 12 лет и до 14, 15 лет, но у мальчиков продолжается и позже.

### § 3.3. Скоростно-силовые способности

Эти способности начинают постепенно расти с 7, 8 лет. Наибольший прирост приходится в возрасте от 10 – 12 лет до 13, 14 лет. После этого рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки. Поэтому на этапе углубленных занятий самбо использованию упражнений скоростно-силового характера необходимо уделять особое внимание.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: схватки в интервальном режиме работы (многократно повторяющиеся укороченные по времени работы и отдыха), схватки с изменением интенсивности по сигналу тренера, подвижные игры с элементами единоборств.

### § 3.4. Общая выносливость

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Известно, дети гораздо легче переносят длительные монотонные нагрузки, чем интенсивные и скоростные. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12, 13 лет, и более значительный, уже после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Упражнения для развития общей выносливости (по длительности – более 20 мин): бег в умеренном темпе по пересеченной местности, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, длительные (8 – 12 мин) схватки с полу сопротивлением.

### § 3.5. Гибкость

Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Повышение показателей гибкости наблюдается с 6 лет до 10 лет, а в возрасте 10 лет происходит значительное увеличение.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера: гимнастические упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой, с набивными мячами; упражнение выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, шпагаты).

Также включаются общеразвивающие упражнения для мелких суставов кистей рук (сжатие и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев).

### § 3.6. Ловкость

Ловкость воспитывается посредством обучения сложно-координационным упражнениям, в которых: требуется точность, повторения заданного ритма, изменения силового воздействия в траектории движений, изменения амплитуды движения. Также способствует развитию ловкости обучения новым (ранее неизвестным для данного спортсмена) упражнениям и комбинирование ранее изученных, где решение двигательной задачи, требует изменения структуры двигательных действий. Ловкость проявляется в следующих упражнениях: челночный бег 4×10 м, гимнастические упражнения на равновесие, акробатические упражнения (стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.), подвижные и спортивные игры.

### § 3.7. Сенситивные периоды для развития физических способностей

Сенситивные периоды для развития физических способностей детей имеют значительные индивидуальные отклонения, связанные с наступлением биологической зрелости. Поэтому необходимо осознанно подходить к выбору средств и методов тренировки в соответствии с задачами и возрастом занимаю. При систематическом воздействии средствами физического упражнения, наибольший прирост физических способностей наблюдается в период «ростового спурта» (пубертатный период) – в 12 – 15 лет.

Возраст 16, 17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные

спортсмены, прошедшие 4 – 6-летнюю подготовку, могут начинать специализированные углубленные занятия. В связи с этим, меняется отношение к средствам и методам направленной специальной спортивной подготовки молодых спортсменов. По мере развития организма юных спортсменов, двигательные способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными. Основное значение в достижении высокого спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые и собственно силовые способности спортсмена в отношении к достигнутому уровню вариативности (разнообразию) освоенных технико-тактических действий.

Сенситивные периоды развития физических способностей приведены в таблице 2 приложения 1.

## § 5. Основные виды и содержание спортивной подготовки в самбо

Основные виды спортивной подготовки спортсменов, представлены в таблице 3 приложения 1.

### § 5.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка (далее – ТП) направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятии и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- 1) Техника безопасности.
- 2) Государственные символы (установленные Конституцией отличительные знаки) Республики Беларусь: Государственный флаг, Государственный герб, Государственный гимн.
- 3) Правила соревнований по виду спорта.
- 4) Краткая история вида спорта.
- 5) Краткие сведения анатомии, физиологии и психологии человека.
- 6) Навыки оказания первой медицинской помощи.
- 7) Морально-психологическая подготовка.
- 8) Анализ соревновательной деятельности (групповой или индивидуальный просмотр видеоматериалов соревнований по самбо).

9) Методика тренировки.

10) Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических способностей.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации учебно-методического отдела спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

## § 5.2. ОФП

ОФП направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения, в том числе, с отягощениями;
- акробатические упражнения;
- бег, спортивные игры, плавание;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- выполнение упражнений с использованием тренажёрных устройств;
- особое место должны занимать в занятиях с юными спортсменами подвижные игры (см. приложение).

## § 5.3. СФП

СФП подразумевает развитие специальных физических способностей и двигательных навыков, умений, необходимых для улучшения владения (овладению) разнообразным техническим действиям самбо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий;
- упражнения со специальными мини снарядами и

приспособлениями;

- специальные упражнения с партнером.

Данный список может быть расширен в зависимости от творческого подхода к учебному процессу тренера-преподавателя.

#### § 5.4. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка (далее – ТТП) подразумевает изучение технических действий и приемов самбо, их применение в соревновательных условиях. В этом разделе можно выделить следующие подразделы:

- 1) обучение техническим действиям;
- 2) совершенствование изученных приёмов многократно на месте, в движении, а также комбинированное исполнение с другими тактико-техническими действиями и приемами;
- 3) закрепление навыков ТТП в учебно-тренировочных поединках.

#### § 5.5. Непосредственно тактическая подготовка

Непосредственно тактическая подготовка формирует навыки в принятии решений по проведению технических действий непосредственно во время схватки и умению самостоятельно проводить анализ соревнований, а также умению организовать режим дня во время соревнований. Также предполагает обучение составлению индивидуальных планов подготовки на различные временные периоды. Обучение рационально распределять силы во время схватки. Тактическая подготовка тесно связана с психологической подготовкой, где можно выделить следующие этапы:

- 1) базовый – психологическое развитие, образование и обучение;
- 2) тренировочный – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- 3) соревновательный – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

#### § 6. Особенности планирования учебно-тренировочного материала в самбо

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и

этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. Для каждого этапа подготовки создаются план-схемы. Их значение заключается в визуализации комплексного планирования основных количественных и качественных показателей и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Схема строится на основе календарной линейки с делением на месяцы, на 52 недели.

В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в самбо. Микроцикл – основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной подготовки.

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Спортсмены тренируются от 3 раз в неделю на этапе начальной подготовки до 5 – 7 раз и более на последующих этапах. Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными средствами, методами и нагрузками в зависимости от поставленных задач. В связи с этим, очень важно так построить микроцикл, чтобы повышать эффективность тренировки за счет разумного распределения в цикле различных по направленности средств и методов воздействия. Так, для совершенствования техники, далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных нагрузках, то на следующий день, и в течение нескольких последующих дней, следует работать над совершенствованием техники при небольших нагрузках, что будет способствовать положительному эффекту закрепления используемых технических навыков.

Преимущественная направленность в тренировочных занятиях зависит от основной задачи, не исключая возможности решения и других параллельно. Внимание спортсмена и его физические кондиции необходимо сосредоточить на главной цели, что запланирована в данном занятии. Даже при использовании интегральных принципов спортивной подготовки, направленность сознания спортсмена не должна расплываться относительно поставленной цели и решаемых задач. Для установления оптимального взаимодействия планируемых нагрузок в смежных по дням занятий, необходимо соблюдать принципиальную последовательность в

связи с преимущественной направленностью, например:

- 1) Изучение и совершенствование технических действий при малых или средних усилиях сопротивления соперника;
- 2) Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях сопротивления соперника;
- 3) Развитие быстроты движений технических действий или реакции на сигналы соперника, тренера;
- 4) Развитие силы при усилиях 60 – 80 процентов или 90 – 100 процентов повторного максимума (далее – ПМ);
- 5) Развитие силовой выносливости при работе различной мощности (малой или средней интенсивности, большой или максимальной интенсивности).

Отметим, что в ряде случаев для усиления эффекта обучения или развития двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2, 3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и развитии быстроты.

Упражнения, направленные на развитие того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же развитие гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять подряд 3, 4 дня. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности – в других, и активном отдыхе – в третьих. Максимальная нагрузки планируется 1, 2

раза в 10 – 14 дней, при этом активного отдыха достаточно одного раза в неделю.

Приступая к построению микроцикла, тренер должен распределить по дням все, что он включил в план тренировки на данный этап. Все зависит от преимущественной направленности данного этапа подготовки. Это, и содержание подобранных средств, и повторения упражнений, и уровень нагрузки по отдельным упражнениям и в целом на день. Если тренировка проводится 2, 3 раза в день, то аналогично записывается содержание утренней, дневной и вечерней тренировок. При составлении индивидуального плана на неделю, в него записывают количественные показатели по средствам тренировки, величине нагрузок и отдыха.

Разработанный тренировочный цикл может повторяться несколько раз, в зависимости от решаемых задач подготовки на данном этапе. В таких, повторяемых циклах направленность занятий сохраняются, но средства и методы желательно частично изменять (добавлять), объем работы – возможно остаётся без изменения, интенсивность работы – скорее увеличивается, особенно при скором приближении основного (одного из) «старта». Могут изменяться и условия, в которых проводятся тренировочные занятия. После того как задачи данного цикла тренировочного процесса решены и возможности микроциклов в значительной мере исчерпаны, переходят на очередной цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное – в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, постоянным изменением подготовленности спортсмена и другими условиями, преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

При построении тренировочных микроциклов желательно избегать некоего «догматизма», а в процессе выполнения при непосредственной работе – не стремиться к «механическому» исполнению запланированного. Необходимо вносить поправки и дополнения в планы в соответствии со спортивной формой спортсмена на текущий момент, в соответствии с изменившимися условиями тренировки (погода, зал, спаринг-партнеры) и прочими возникшими незапланированными обстоятельствами. Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные. Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы направлены на

обеспечение непосредственной функциональной подготовки к конкретному соревнованию.

### § 7. Основные организационно-методические указания к освоению учебного материала Программы

Учебный материал Программы изложен в методической последовательности для каждой возрастной группы спортсменов.

1) Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме диалога. При необходимости на занятиях применяются наглядные пособия. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики обучения, анализа выступления на соревнованиях ведущих мастеров самбо и наших спортсменов, тренер-преподаватель должен на практических занятиях использовать наглядные пособия и видеоматериалы.

2) Практические занятия проводятся по общепринятой схеме – в форме группового урока. Занятия проходят в специально оборудованном зале. После проведения общей разминки необходимо выделять время (5, 6 мин) на индивидуальную разминку, основная задача которой в подготовке к выполнению основной практической части занятий. Применение специальных упражнений, направленных на развитие физических способностей (ловкости, силы, быстроты, выносливости), осуществляется в конце основной части каждого занятия. Выполнение этих упражнений должно носить конкретно направленный характер с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

3) В группах, где учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, занимающиеся должны уметь проводить занятия, правильно выбирать место для занятий, владеть командным языком, показывать и объяснять технические действия в целом и по элементам, выполнить требования для судейской категории по самбо и обязательно выполнять требование по технике безопасности.

4) С целью профилактики травм на занятиях по самбо тренер-преподаватель (стажирующийся спортсмен) обязан выполнять следующие основные положения:

- соблюдать методическую последовательность в обучении;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их физическое развитие и текущее состояние здоровья;
- проводить общую разминку на достаточно качественном уровне с

целью подготовки организма к запланированной работе в основной части занятия;

- требовать качественного исполнения приемов страховки партнёров при бросках и само страховки при собственных падениях;
- контролировать состояние борцовского ковра, матов, спортивных снарядов;
- контролировать дисциплину занимающихся во время занятия.

5) Перевод из группы в группу спортсменов-учащихся осуществляется по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Для спортсменов-учащихся тяжелых весовых категорий на этапах спортивной подготовки НП 2, 3, УТ, СПС и ВСМ оценка сданных контрольных нормативов носит условный характер, поскольку главными критериями для принятия решения о переводе в выше следующую учебную группу, является увеличение их показателей по физической и технической подготовленности и, особенно, по результатам выступлений на соревнованиях в течение учебного года.

б) К требованиям по технической подготовленности относится выполнение соответствующих классификационных требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

7) Принятие контрольно-переводных нормативов у спортсменов-учащихся осуществляется в соответствии с Программой. Результаты заносятся в личную карточку спортсмена.

## РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

### ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса спортсменов-учащихся в группах НП – универсальность в постановке задач, при выборе средств и методов по отношению к занимающимся. Также возможно использование индивидуального подхода к физически одарённым юным спортсменам. Основные задачи спортивной подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям самбо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление спортивно одарённых детей.

Для групп НП 1 и НП 2, 3 учебный процесс планируется как сплошной подготовительный период. Подготовка юных спортсменов на этапе начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением игрового метода, использованием материалов различных видов спорта и подвижных игр.

На этапе начальной подготовки закладывается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо развивать все физические способности, но акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени и пространстве (координация) по степени напряжения мышечных усилий.

Основная идея Программы заключается в унификации преподавания самбо в стране, в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам знаний и умений техники самбо на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

## § 1. Учебный план для групп НП

Успешное решение поставленных задач на этапе начальной подготовки невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП представлен в таблице 4 приложение 1.

## § 2. Теоретическая подготовка

### § 2.1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки. Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке.

## § 2.2. Патриотическое воспитание.

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Республики Беларусь. Формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине (проводится ежегодно).

## § 2.3. Правила соревнований

Основные сведения о правилах соревнований и их проведения. Сведения о весовых и возрастных категориях участников, продолжительность поединка. Система проведения соревнований. Этикет участника соревнований по самбо. Система оценок технических действий.

## § 2.4. Гигиена и профилактика травматизма

Краткие сведения о гигиенических нормах для спортсменов. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий в зале самбо. Соблюдение спортивного режима. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Использование защитных приспособлений для колен, локтей и голеностопных суставов.

## § 2.5. Краткая история самбо

История возникновения самбо как вида спорта. Развитие самбо в Республике Беларусь, история первых соревнований по самбо, разделы самбо. Выступления наших спортсменов за рубежом, их достижения. Состояние самбо в стране в настоящее время и меры по его дальнейшему развитию.

## § 2.6. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как неперемное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### § 2.7. Навыки оказания первой помощи

Действия спортсмена в случае травмы. Оказание помощи при ссадинах, потертостях, ушибах.

### § 2.8. Морально-волевая и психологическая подготовка

Поведение спортсмена. Честь спортсмена, гражданина Республики Беларусь. Культура и интересы юного спортсмена. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке (объективных и субъективных). Ведение дневника самоконтроля и учета УТЗ и участия в соревнованиях.

### § 2.9. Анализ соревнований

Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров самбо.

## § 3. Практическая подготовка

### § 3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических способностей юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координационных способностей.

На данном этапе подготовки систематически используются: строевые упражнения на месте и приёмы перестроения, различные виды передвижения бегом, прыжком, ползком на коленях и лёжа на животе. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами,

с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. В положении упора: упор присев, упор лежа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, упор лежа на животе прогибаясь, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методы проведения тренировки могут являться: игровой, повторный, круговой, соревновательный.

### § 3.2. Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости спортсмена:

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп, тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

### § 3.3. Техничко-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного

характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой «школе самбо» с привязкой к технической его части, и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение, соответствующих уровню подготовки спортивных разрядов.

Юный спортсмен за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений. Примерный учебный материал по технической подготовке представлен в таблице 5 приложения 1.

### § 3.4. Тактика выполнения захватов

Тактическая подготовка приемов: подавление (силой, амплитудой движения, быстротой, выносливостью, ловкостью). Тренировочные схватки различной продолжительности (1 – 5 мин) с партнерами, различными по весу, росту, уровню подготовленности.

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры-преподаватели юных спортсменов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер. К соревнованиям могут быть допущены учащиеся, обучающиеся на этапе НП только после 1 года занятий, а также: успешной сдачи контрольно-переводных нормативов, прохождения медицинского осмотра и только среди спортсменов своей квалификации и возраста.

### §4. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки

Планирование учебного материала и периодизация учебно-тренировочного процесса для спортсменов-учащихся групп НП представлена на план-схемах. Конструктивным элементом в построении и планирование процесса спортивной тренировки, как отмечалось выше, является микроцикл. Планируемая учебно-тренировочная нагрузка указывается в академических часах для каждого дня недельного микроцикла годичного цикла (52 недели). Основными задачами групп начальной подготовки являются: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание организма, обучение технике самбо; обучение тактике самбо. В план-схемах представлены задачи для

каждого периода подготовки годичного цикла. Задачи могут изменяться по причинам: изменений условий мест занятий, индивидуального подхода, принимаемых тактических и воспитательных решений. Основным главным условием, является сохранение здоровья юных спортсменов, адаптация к специфическим условиям двигательных действий и ориентация на спортивные достижения.

Распределение учебно-тренировочного материала по видам подготовки в недельных микроциклах годичного цикла для групп начальной подготовки является важным условием для эффективности проведения учебно-тренировочного процесса.

Примерный план-схема спортивной подготовки на учебный год для групп НП 1 представлен в таблице 6 приложения 1.

Примерный план-схема спортивной подготовки на учебный год для групп НП 2, 3 представлен в таблице 7 приложения 1.

#### § 5. Примерный план и содержание учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле

Практические занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части применяются упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, комплексы общеразвивающих упражнения для основных мышечных групп. Основная часть, во время которой решаются основные задачи занятия, обычно заканчивается проведением эстафеты или игры. Заключительная часть занятия состоит из заданий, выполняемых в медленном темпе (например, скольжение в плавании, ходьба в легкой атлетике и т.п.), и упражнений на расслабление. Одним из важных моментов в занятиях самбо является воспитание уважения к занятиям и ко всем занимающимся. С самого первого занятия внимание тренера должно направлено на воспитание у юного спортсмена самодисциплины, концентрации внимания, смирения, выдержки, обдуманности своего поведения и проявления трудолюбия при выполнении заданий тренера (форма ведения личного дневника спортсмена представлены в приложении 5).

Примерная схема построения недельной нагрузки в группах начальной подготовки первого и второго годов обучения представлена в таблице 8 приложения 1.

#### § 6. Нормативные требования по видам подготовки

Выполнением раздела требований по технической подготовленности для групп НП 1 является тестирование по технической подготовке в конце учебного года. Для этого должны быть специально подобраны, и утверждены тренерским советом комплексы упражнений из хорошо освоенных юными спортсменами технических действий: акробатические упражнения, приёмы страховки и само страховки (на месте и в движении), технические приёмы самбо (в стойке и лёжа). Далее, по результатам сдачи «весенних» контрольно-переводных нормативов, при набранном суммарном количестве 12 баллов и более, рекомендовать для перевода спортсмена-учащегося из группы НП 1 в группу НП 2.

Для спортсменов-учащихся групп НП 2, 3 тяжёлых весовых категорий мальчиков (60, 65, 65+) и девочек (51, 55, 55+), чей индекс массы тела (ИМТ) более  $19 \text{ кг/м}^2$ , сдача контрольно-переводных нормативов носит условный, статистический характер. В данной ситуации тренером-преподавателем представляется информация, а тренерским советом оценивается результат участия данных детей в соревнованиях в течение учебного года: количество выигранных схваток, призовые места. Таким образом, для остальных спортсменов-учащихся учебных групп НП 2, 3 (или НП 1 в случае перевода до окончания учебного года, так сказать досрочного) зачётным суммарным количеством набранных баллов по «весенним» контрольно-переводным нормативам ОФП и СФП является – 19 и более баллов.

Выполнением раздела требований по технической подготовленности для групп НП 2, 3 является участие на внутренних соревнованиях спортивного учреждения, а также на городских и (или) областных соревнованиях, республиканских турнирах.

#### § 6.1. Организация и проведение контрольных и контрольно-переводных нормативов

В процессе организации и проведения контрольных и контрольно-переводных нормативов следует руководствоваться следующими общими положениями:

- условия проведения тестирования должны быть одинаковыми для всех занимающихся (например, время дня время приёма пищи, объём нагрузок и т. п.);
- контрольные упражнения должны быть доступны для всех занимающихся;
- контрольные упражнения должны измеряться в объективных

величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т.п.);

- контрольные упражнения должны отличаться простотой измерения и оценки наглядностью результатов для занимающихся.

Контроль над знаниями разделов теоретической подготовки осуществляется в виде бесед, опросов, игр, с определением лучшего ученика.

В целях объективного определения перспективности спортсменов, своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно систематически (2 раза в год) проводить тестирование юных спортсменов. Контрольно-переводные нормативы могут проводиться одновременно во всех группах (в виде соревнований) или отдельно в каждой группе. Протоколы и результаты тестирования являются официальным документом для зачисления и перевода в следующую группу. Тестирование в конце учебного года, особенно для групп начальной подготовки, рекомендуется проводить торжественно и красочно, с приглашением гостей и родителей. Контрольное выполнение упражнений из перечня нормативов по ОФП и СФП тренер-преподаватель может проводить неограниченное количество раз в течение учебного года на тренировочных занятиях.

## § 6.2. Методика выполнения упражнений контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

В упражнениях, требующих измерения времени, необходимо использовать электронно-механический секундомер с точностью до 0,01 с. Поскольку хронометраж проводится в ручном исполнении, то округлять значения до десятых долей секунды по правилам математического округления.

### § 6.2.1. Бег 30 м

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. По команде «На старт! Внимание! Марш!» начать бег с линии «Старт» до линии «Финиш». Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 с.

### § 6.2.2. Бег 800 м

Выполняется из положения высокого старта на дорожке стадиона в

спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 с.

### § 6.2.3. Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию «Старт», ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног из приседа и махом руками, выполняет прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии «Старт» до линии касания пяток поверхности спортивной площадки в момент приземления.

### § 6.2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения – упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из положения лёжа на груди в положение упора лежа. Отжимание (один цикл сгибание-разгибание рук) не засчитывается: при отсутствии касания грудью пола, при касании пола коленями, при появлении прогиба в поясничном отделе спины и приподнятыми вверх плечами, при сгибании в тазобедренных суставах и фиксацией паузы в процессе выполнения, при значительном сгибании шеи и опускании головы вниз, тем самым маскируя неполное сгибание рук в локтевых суставах. Подсчитывается количество раз отжиманий с учётом указанных особенностей техники упражнения.

### §6.2.5. Челночный бег 4×10 м

Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале или на улице на спортивной площадке. Отметить отрезок длиной 10 метров (старт и финиш). По команде «На старт! Внимание! Марш!» начать бег с линии «Старт» до линии «Финиш»; выполнить заступ одной ногой за линию «Финиш»; повернуться и продолжать бег в обратную сторону к линии «Старт» – таким образом выполнить 2 цикла. Фиксируется время бега 4 отрезков по 10 метров с точностью до 0,1 с. Выполнять бег максимально быстро. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и другие дополнительные действия.

### § 6.2.6. Наклон вперёд из положения сидя

Наклон выполняется из положения сидя на полу или гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног,

вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование); пятки находились у горизонтальной линии, но не касаются ее. При выполнении данного тестового упражнения, участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

#### § 6.2.7. Кувырки через партнера, стоящего в партере.

С шагом вперед выполнять кувырки в одну, и обратно – в другую стороны через партнёра, стоящего в положении высокого партера на предплечьях. Фиксируется общее время за 10 кувырков. Запрещается брать хват в полёте или цепляться другим образом за партнёра, стоящего на коленях.

#### § 6.2.8. Кувырков через лежащего партнера.

С шагом вперед выполнять кувырки в одну, и обратно – в другую, стороны через партнёра, лежащего на животе. Фиксируется время за 10 выполненных кувырков в обе стороны.

### § 6.3. Контрольно-переводные нормативы для групп НП

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для спортсменов-учащихся групп НП 1 в возрасте 9 – 11 лет (мальчики) и групп НП 2, 3 в возрасте 11, 12 лет (мальчики) представлены в таблицах 9, 10 приложения 1 соответственно.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для спортсменов-учащихся групп НП 1 в возрасте 9 – 11 лет (девочки) и групп НП 2, 3 в возрасте 11, 12 лет (девочки) представлены в таблицах 11, 12 приложения 1 соответственно.

Оценка уровня подготовленности спортсменов (мальчиков и

девочек) групп НП представлена в таблице 13 приложения 1.

### ГЛАВА 3

#### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В группах УТ 1 и УТ 2 спортсмены-учащиеся проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В группах УТ 3 и УТ 4 – 7 значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-тактическая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами спортивной подготовки в группах УТ 1, УТ 2, УТ 3, УТ 4 – 7 являются: дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических способностей и морально-волевых качеств личности; изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов; выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой самбо и физической подготовленностью занимающихся.

#### § 1. Учебный план для групп УТ

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп УТ 1, УТ 2, УТ 3, УТ 4 – 7 приведен в таблице 14 приложения 1.

#### § 2. Теоретическая подготовка

##### § 2.1. Техника безопасности

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в

спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

## § 2.2. Патриотическое воспитание

Знание государственной символики (герб и флаг страны), знание гимна Республики Беларусь. Формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

## § 2.3. Физическая культура и спорт в Беларуси

Рост массовости спорта в Беларуси и достижений отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

## § 2.4. Влияние физических упражнений на организм человека

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

## § 2.5. Физиологические основы тренировки спортсмена.

1. Понятия: утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.
2. Основы методики обучения и тренировки спортсмена.
3. Средства и методы тренировки.
4. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
5. Планирование тренировки спортсмена.
6. Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий спортсмена.
7. Основы техники и тактики самбо.

8. Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника.

9. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

10. Анализ соревнований. Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатлений о борьбе ведущих мастеров самбо и личной борьбе учащихся, анализ и динамика их выступлений.

### § 3. Практическая подготовка

#### § 3.1. ОФП

ОФП для учебно-тренировочных групп в общем объеме всех часов составляет примерно 21 – 23 процента. Она состоит из общеразвивающих упражнений, упражнений общего воздействия (ходьбы, бега, строевых упражнений, различного рода эстафет, легкой атлетики). Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения: кувырки (вперёд, назад, через плечо), перевороты, стойка на плече, стойка на плечах, стойка на голове и плечах, стока на голове и руках, стойка на руках, хождение на руках, рондат, фляг, сальто (вперед, назад).

Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Кросс на велосипеде.

Методы тренировки: равномерный, игровой, контрольный, соревновательный.

#### § 3.2. СФП

СФП в основном направлена на развитие специальных физических способностей юных спортсменов. В общем объеме всех часов учебной нагрузки СФП составляет 23 – 25 процентов.

Сюда относятся упражнения: имитационные, подводящие и подготовительные для основных технических действий (приемов). Также

можно отнести подвижные игры с элементами единоборств. Обязательно предусматривается обучение самостраховке и страховке партнера. Данные упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей, на развитие ловкости, быстроты, гибкости и подвижности в суставах.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Методы тренировки: повторный, игровой, контрольный.

### § 3.3. ТТП

ТТП в общем объеме всех часов составляет 50 – 52 процента.

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий. Детальная проработка переходных положений и контрприемов. Моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них. Формирование индивидуального технико-тактического комплекса.

Отработка тактики захватов и передвижений. Отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно разметки ковра и расположения противника (стойка, расстояние). Тактика проведения технического действия (приёма). Проведение приемов с плотным захватом (корпусные броски) и с односторонним захватом. Тактика ведения поединка. Способы повышения активности спортсмена в различные периоды поединка. Умение предугадывать вероятных действий противника. Тактики проведения турнира (одного соревнования): распределение акцентов на все поединки, а также поведение в период отдыха между поединками. Планирование и выполнение режима в день соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект, как особенности общения спортсмена и тренера. Для спортсменов-учащихся групп УТ характерны такие точные установки, как: «я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации, я в состоянии их провести» или «я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков» и т.д.

За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерско-преподавательским составом самостоятельно.

В течении первых двух лет рекомендуется изучить не менее 40

процентов предложенных технических действий и 60 процентов в последующие года обучения в группах УТ. Углубленная базовая техническая подготовка для учебно-тренировочных групп представлена в таблице 15 приложения 1.

### § 3.4. Тактическая подготовка

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

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).
2. Оценка обстановки:
  - сравнение своих возможностей с возможностями партнера;
  - физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
  - тактика (манера борьбы; особенности ведения схватки);
  - техника (коронные приемы лежа и стоя);
  - морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость);
3. Условия схватки:
  - состояние ковра, зала;
  - зрители;
  - судьи;
  - масштаб соревнований.
4. Цели схватки (победить, не дать победить противнику).

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

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

Ликвидация последствий «случайности»: борьба с преимуществом в

баллах, борьба с захватом одной рукой или ногой, борьба с закрытыми или завязанными глазами; борьба с противником, имеющим тесную или слишком свободную куртку или совсем без куртки, с туго или свободно завязанным поясом, усталость (утомление) противника в схватке. Ведение схватки по правилам вольной, классической борьбы, дзюдо и самбо.

### § 3.5. Приемы тактической подготовки выполняемого технических действий (приёмов)

#### § 3.5.1. Маневрирование

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

#### § 3.5.2. «Подавление»

Силой; быстротой реакции, быстротой выполнения контрприёмов; ловкостью; выносливостью; амплитудой (гибкостью). Приемы для «Вызова» и «Угрозы» на техническое действие представлены в таблице 16 и 17 приложения 1 соответственно.

Тактические приёмы перехода от одного технического действия к другому представлены в таблице 18 приложения 1.

#### § 3.5.3. Комбинации бросков различных по направленности

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

изнутри.

#### § 3.5.4. Комбинации бросков однонаправленных

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

#### § 3.5.5. Комбинации болевых приёмов

Ущемление ахиллова сухожилия, от рычага локтя. Рычаг локтя от узла поперек. Узел ногой рукава от узла поперек. Узел предплечья вниз от узла поперек. Рычаг на оба бедра от ущемления ахиллова сухожилия. Рычаг колена от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ногой от рычага локтя через бедро. Рычаг внутрь от рычага локтя зацепом ногой. Рычаг локтя захватом руки между ног от рычага локтя при помощи ноги сверху.

#### § 4. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки

В группах УТ 1 и УТ 2 спортсмены проходят этап начальной специализации. Критерием подготовленности на данном этапе могут служить следующие показатели: состояние здоровья, уровень физического развития; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой; уровень освоения теоретического раздела программы.

Для групп УТ можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. В учебном году такой цикл повторяется 2 раза.

Распределение учебно-тренировочного материала по видам

подготовки в недельных микроциклах годичного цикла для (УТ 1 и УТ 2) является важным условием эффективности учебного процесса.

В группах УТ 3 и УТ 4 – 7 продолжается процесс начальной специализации. Критерием подготовленности на данном этапе могут служить следующие показатели: состояние здоровья, уровень физического развития; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой; качество освоения теоретических разделов Программы.

Для групп УТ 3 и УТ 4 – 7 можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 раза в зависимости от календаря соревнований.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах УТ является сложным, имеющим свои особенности по годам обучения. Планирование должно основываться на общих тенденциях построения подготовки квалифицированных спортсменов, с учетом особенностей данного этапа и, в обязательном порядке, включать в себя индивидуальные аспекты тренировки. Оно должно быть использовано как базовое с коррекцией на групповые и индивидуальные особенности тренировки.

Распределение учебно-тренировочного материала по видам подготовки в недельных микроциклах годичного цикла для УТ 3 и УТ 4 – 7 является важным условием эффективности учебного процесса.

#### § 5. Примерный план и содержание учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле

Примерный план распределения физической нагрузки в недельном микроцикле для групп УТ 1, УТ 2 представлена в таблице 19 приложения 1.

Примерная схема распределения учебных часов в микроцикле для групп УТ 3, УТ 4 – 7 представлена в таблице 20 приложения 1.

#### § 6. Нормативные требования по видам подготовки

Требование Программы для групп УТ по технической подготовленности – это участие в соревнованиях в течение учебного года и выполнение норм и требований (разрядов) по самбо Единой спортивной классификации Республики Беларусь. Отметим, что участие в соревнованиях – является важнейшей стороной практической

подготовки и, соответственно, позволяет объективно оценивать уровень спортивной квалификации по самбо спортсмена.

Зачётным суммарным количеством набранных баллов по «весенним» контрольно-переводным нормативам ОФП и СФП является – 30 баллов и более.

Для спортсменов-учащихся тяжёлых весовых категорий:

- для юношей 12 – 14 лет → 65, 71, 71+, и девушек → 59, 65, 65+;
- для юношей 14 – 16 лет → 88, 88+, и девушек → 72, 72+;
- для юношей 16 – 18 лет → 98, 98+, и девушек → 80, 80+;

сдача контрольно-переводных нормативов носит условный, статистический характер. В данной ситуации тренером-преподавателем представляется информация, а комиссия оценивается результат участия данных детей в соревнованиях в течение учебного года: количество выигранных схваток, призовые места на соревнованиях.

### § 6.1. Организация и проведение контрольных и контрольно-переводных нормативов

В процессе организации и непосредственного проведения контрольно-переводных нормативы следует руководствоваться следующими общими правилами: условия проведения тестирования должно быть одинаковы для всех занимающихся (например, время дня, время приёма пищи, объём нагрузок и т.п.); упражнения контрольно-переводных нормативов должны быть доступны для всех занимающихся и измеряться в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т.п.); упражнения должны отличаться простотой измерения, а оценки наглядностью результатов для занимающихся. Контроль знаний теоретической подготовки осуществляется в виде бесед, опросов, тематических игр, с определением лучшего ученика. В целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно 2 раза в год проводить тестирование юных спортсменов. Контрольно-переводные нормативы проводятся в установленные сроки и организуются тренерами-преподавателями по спорту по графику для всех групп учреждения в виде спортивных соревнований. Протоколы и результаты тестирования являются официальным документом для зачисления и перевода в учебную группу.

Рекомендуем проводить тестирование по технической подготовленности в конце учебного года, возможно на учебно-тренировочных сборах. Для этого должны быть специально разработаны и утверждены тренерским советом учреждения технические комплексы

из хорошо освоенных спортсменами технических действий (приемов).

Примерное количество соревнований и соревновательных поединков для спортсменов-учащихся групп УТ приложено в таблице 21 приложения 1.

## § 6.2. Методика выполнения упражнений контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

В упражнениях, требующих измерения времени, необходимо использовать электронно-механический секундомер с точностью до 0,01 с. Поскольку хронометраж проводится в ручном исполнении, то округлять значения до десятых долей секунды по правилам математического округления.

### § 6.2.1 Бег 60 м

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. По команде «На старт! Внимание! Марш!» начать бег с линии «Старт» до линии «Финиш». Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 с.

### § 6.2.2. Бег 1000 м

Выполняется из положения высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 с.

### § 6.2.3. Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию «Старт», ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног из приседа и махом руками, выполняет прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии «Старт» до линии касания пяток поверхности спортивной площадки в момент приземления.

### § 6.2.4. Челночный бег 4×10 м

Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале или на улице на спортивной площадке. Отметить отрезок длиной 10 метров (старт и финиш). По команде «На старт! Внимание! Марш!» начать бег с линии «Старт» до линии «Финиш»; выполнить заступ одной ногой за линию «Финиш»; повернуться и продолжать бег в обратную сторону к

линии «Старт» – таким образом выполнить 2 цикла. Фиксируется время бега 4 отрезков по 10 метров с точностью до 0,1 с. Выполнять бег максимально быстро. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и другие дополнительные действия.

#### § 6.2.5. Подтягивания на перекладине (мальчики)

Выполняется из положения виса на перекладине хватом сверху, хват на ширине плеч. Подъём туловища выполняется на выдохе. Темп выполнения упражнения – произвольный. Подтягивание засчитывается (один подъём): при положении согнутых рук, подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (раскачивание, сгибание ног). Подсчитывается количество раз подтягиваний с учетом указанных особенностей техники выполнения.

#### § 6.2.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения – упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из положения лёжа на груди в положение упора лёжа. Отжимание (один цикл сгибание-разгибание рук) не засчитывается: при отсутствии касания грудью пола, при касании пола коленями, при появлении прогиба в поясничном отделе спины и приподнятыми вверх плечами, при сгибании в тазобедренных суставах и фиксацией паузы в процессе выполнения, при значительном сгибании шеи и опускании головы вниз, тем самым маскируя неполное сгибание рук в локтевых суставах. Подсчитывается количество раз отжиманий с учётом указанных особенностей техники упражнения.

#### §6.2.7. «Подвороты» в броске через спину.

Вывести партнёра из равновесия; выполнить «подворот» как в броске через спину, но без отрыва стоп партнёра от поверхности ковра и вернуться прыжком в исходное положение. Подсчитывается количество раз полных «подворотов» за 30 с.

#### § 6.2.8. «Забегание» на мосту вокруг головы.

Стоя в положение гимнастического моста с опорой на голове и руках, выполнить 5 «забеганий» шагами вокруг головы вправо и 5 «забеганий» влево. Руки не должны изменять положение. Фиксируется

общее время за 10 кругов «забеганий».

#### § 6.2.9. Броски партнеров вперед вправо и влево

Броски выполняются поочередно на двух партнёрах, стоящих напротив друг друга. Броски выполнять в направлении вперед. Чередовать выполнение бросков вправо и влево. Подсчитывается количество падений партнёров на спину за 30 с.

#### § 6.2.10 Кувырки через партнера, стоящего в партере

С шагом вперед выполнять кувырки в одну, и обратно – в другую стороны через партнера, стоящего в положении высокого партера на предплечьях. Фиксируется общее время за 10 кувырков. Запрещается брать захват в полете или цепляться другим образом за партнера, стоящего на коленях.

### § 6.3. Контрольно-переводные нормативы для групп УТ

Сводная таблица контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП для групп УТ 1, УТ 2, УТ 3, УТ 4 – 7 (юноши) представлены в таблицах 22 и 23 приложения 1 соответственно.

Сводная таблица контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП для спортсменок самбо групп УТ 1, УТ 2, УТ 3 и УТ 4 – 7 (девушки) представлены в таблицах 24, 25 приложения 1 соответственно.

Уровень подготовленности для спортсменов-учащихся групп УТ рассчитанный по 5-ти бальной шкале представлен в таблице 26 приложения 1.

## ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Этап СПС совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает

интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счёт разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных спортивных соревнованиях.

Основными задачами групп спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности, за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма. В плане многолетней подготовки предусматривается выполнение функций инструктора-общественника, что позволяет спортсмену ознакомиться с тренерской работой, изучить делопроизводства проведение соревнований, приобрести навык судейства соревнований и получить звания судьи по спорту.

## § 1. Учебный план для групп СПС

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС представлен в таблице 27 приложения 1.

## § 2. Теоретическая подготовка

## § 2.1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

## § 2.2. Физическая культура и спорт в Беларуси

Спортивные федерации. Федерация самбо Республики Беларусь. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

## § 2.3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

## § 2.4. Физиологические основы тренировки спортсмена

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

## §2.5. Планирование подготовки спортсмена

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения учебно-тренировочного занятия.

## § 2.6. Техника и тактика самбо

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела спортсмена. Методика обучения техническим действиям.

## § 2.7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

### § 2.8. Анализ выступления на спортивных соревнованиях

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях на спортивных соревнованиях.

### §2.9. Методика самостоятельной тренировки

Умение самостоятельно провести тренировку в группах НП. Дозирование и контроль физической нагрузки. Составление индивидуальных заданий по ОФП.

## § 3. Практическая подготовка

### § 3.1. ОФП

ОФП на этапе СПС в общем объеме всех часов составляет примерно 21 – 23 процента и направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения. Бег 100 м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Метание гранаты. Толкание ядра. Лыжи 5 км, 10 км. Кросс 3000 м. Плавание 100 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки: равномерный, игровой, контрольный, соревновательный.

### § 3.2. СФП

СФП в основном направлена на развитие специальных физических качеств спортсмена и включает в себя следующее.

Броски манекена. Развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером. Специальные упражнения с отягощением весом партнера. Работа в «тройках». Броски партнера на скорость. Поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. В общем объеме СФП составляет 23 – 24 процента.

Методы тренировки: повторный, игровой, контрольный, соревновательный.

### § 3.3. ТТП

Техническая подготовка от общего объема времени всей работы составляет примерно 50 процентов. Учитывая, что спортсмены прошли углубленное обучение техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении схватки, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена и тренера. Для групп СПС характерны такие точные установки, например: «я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере, играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону. Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации представлены в таблице 28 приложения 1.

## § 3.4. Тактическая подготовка

### § 3.4.1. Тактика соревнований

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

Составление спортивно-технической характеристики основных противников, анализ тренировки и динамики результатов в соревнованиях. Тренированность спортсмена; характер и объем ранее выполненной им тренировочной нагрузки; индивидуальные особенности спортсмена; техника, тактика; физические качества; морально-волевые качества; теоретические знания.

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

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

### § 3.4.2. «Разведка»

Наблюдение (наблюдение за стойкой борца; захватами; передвижениям по коври; физическими данными; техникой нападения и защиты; манерой ведения борьбы; способами подготовки приемов; морально-волевыми качествами; данными телосложения; спортивной квалификацией противника; состоянием ковра, помещения; судьями, зрителями.)

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

Опрос (опрос спортсменов, тренеров; изучение документов соревнований).

### § 3.4.3. Оценка обстановки

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

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

### § 3.4.4. Тактика ведения схватки

1. Варьирование условий в тренировочных схватках:
  - изучение внешних условий ведения схваток (в помещении и на открытом воздухе, при различной температуре, различном освещении);
  - изменение видов схваток (схватки с заданными партнерами, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные);
  - особенности партнеров в схватках по росту (выше, ниже, равный) по весу (большой, меньший, равный), по особенности стойки (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая).
2. Способы «отдыха» (снижения активности) в схватке:
  - увеличение дистанции и выход из захвата;
  - выполнение ложных попыток проведения приемов (без силы);
  - расслабление и зависание на противнике в момент, когда ему неудобно нападать;
  - переключение нагрузки на другие мышцы (с действий ногами перейти к действиям руками).
3. Способы влияния на утомление противника:
  - неудобный захват, требующий много усилий на освобождение;
  - нагружать противника весом своего тела;
  - маневрирование.
4. Составляющие элементы для подготовки поединка:
  - физические способности (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
  - морально-волевые качества (смелость, решительность, выдержка, настойчивость);
  - тактика (план схватки);
  - техника (приемы);
  - вызов (маскировка контрприемов);
  - комбинации (маскировка приема);
  - маневрирование;
5. Tактическая подготовка спортсмена в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

### § 3.4.5. Способы регистрации технико-тактических действий

Наблюдение и фиксация технических и тактических приемов

противников. Методы обработки данных наблюдений. Параметры (активность, эффективность) техники. Нормативы техники и тактики в процессе подготовки к предстоящим соревнованиям.

#### § 3.4.6. Планирование схватки («макет» поединка)

Планирование целей (победить противника; не дать победить противнику).

Планирование средств (физических качеств, техники, тактики, морально-волевых качеств). Планирование методов (нападения, защиты).

Реализация плана (выполнение принятых решений в условиях схватки).

Перераспределение сил в схватке и на соревнованиях. Изменение манеры ведения поединка.

#### § 3.4.7. Умение оперативно изменять тактический план схватки

Навязывание своей тактики противнику. Совершенствование навыков рационального распределения сил спортсменов в ходе соревнований. Применение основных тактических систем, комбинаций и их вариантов. Участие в блицтурнирах.

### § 4. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки

Планирование в группах СПС отличается тем, что для каждого спортсмена-учащегося, зачисленного в группу спортивного совершенствования, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результаты планируются с учетом одаренности, с учетом двигательных и функциональных способностей спортсмена-учащегося, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Для групп СПС учебный материал планируется для двух повторяющихся циклов в году. Каждый цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов, включающих следующие этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный, переходный.

### § 5. Примерный план и содержание учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле

Примерный недельный план учебно-тренировочных занятий для групп СПС 1 (21<sup>ак./ч.×нед.</sup>) представлен в таблице 29 приложения 1.

Для планирования учебно-тренировочного процесса в группах СПС 2, СПС 3 – 6 на различных периодах и этапах подготовки в годичном цикле рекомендуем использовать схему типового недельного микроцикла. Он состоит из следующего сочетания нагрузочных и разгрузочных дней: понедельник, вторник, четверг, пятница – нагрузочные дни, среда, суббота – разгрузочные, воскресенье – активный отдых.

Величина тренировочных нагрузочных дней в недельном микроцикле планируется в соответствии с подготовленностью спортсмена. Примерная схема распределения тренировочных нагрузок в недельном микроцикле для групп СПС 2 и СПС 3 – 6 представлены в таблице 30 приложения 1.

## § 6. Нормативные требования по видам подготовки

Контроль над знаниями разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр, и опроса учащихся с определением лучшего спортсмена.

Для контроля за уровнем развития физических способностей проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов. Результаты тестирования заносятся в личную карту спортсмена.

Участие спортсменов в спортивных соревнованиях является важнейшей стороной ТП спортсменов высокого класса их спортивных достижений.

Для осуществления эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо четкое планирование и выполнение соревновательной деятельности. Она включает в себя количество спортивных соревнований и количество проведения соревновательных схваток.

Зачетным суммарным количеством набранных баллов по «весенним» контрольно-переводным нормативам ОФП и СФП является 26 баллов и более.

Для спортсменов тяжелых весовых категорий: для юниоров 16 – 18 лет → 98, 98+, и юниорок → 80, 80+ сдача контрольно-переводных нормативов носит условный, статистический характер. В данной ситуации тренером-преподавателем представляется информация, а комиссия оценивается результат участия данных спортсменов в соревнованиях в течение учебного года: количество выигранных схваток, призовые места.

Примерное количество спортивных соревнований и

соревновательных схваток в годичном цикле для спортсменов по самбо групп СПС представлены в таблице 31 приложения 1.

### § 6.1. Методика выполнения упражнений контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

В упражнениях, требующих измерения времени, необходимо использовать электронно-механический секундомер с точностью до 0,01 с. Поскольку хронометраж проводится в ручном исполнении, то округлять значения до десятых долей секунды по правилам математического округления.

#### § 6.1.1. Бег 60 м

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. По команде «На старт! Внимание! Марш!» начать бег с линии «Старт» до линии «Финиш». Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 с.

#### § 6.1.2. Бег 1500 м

Выполняется из положения высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 с.

#### § 6.1.3. Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию «Старт», ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног из приседа и махом руками, выполняет прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии «Старт» до линии касания пяток поверхности спортивной площадки в момент приземления.

#### § 6.1.4. Жим штанги лежа

В исходном положении спортсмен должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошвы его обуви должна полностью соприкасаться с поверхностью пола. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности пола. Спортсмен берется за гриф штанги простым хватом, при котором четыре

пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец – с другой; хват широкий. После захвата грифа спортсмен, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает её на прямых руках над серединой груди. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания. При выполнении упражнения необходимо обеспечить страховку по сторонам штанги. Фиксируется поднимание максимально возможного веса в процентах от собственной массы тела.

#### § 6.1.5. Подтягивание на перекладине (мужчины)

Выполняется из положения вися на перекладине хватом сверху, хват на ширине плеч. Подъем туловища выполняется на выдохе. Темп выполнения упражнения – произвольный. Подтягивание засчитывается (один подъём): при положении согнутых рук, подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (раскачивание, сгибание ног). Подсчитывается количество раз подтягиваний с учётом указанных особенностей техники выполнения.

#### § 6.1.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины)

Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения – упор лежа. Фиксируется количество раз отжиманий из положения лежа на груди в положение упора лежа. Отжимание (один цикл сгибание-разгибание рук) не засчитывается: при отсутствии касания грудью пола, при касании пола коленями, при появлении прогиба в поясничном отделе спины и приподнятыми вверх плечами, при сгибании в тазобедренных суставах и фиксацией паузы в процессе выполнения, при значительном сгибании шеи и опускании головы вниз, тем самым маскируя неполное сгибание рук в локтевых суставах. Подсчитывается количество раз отжиманий с учетом указанных особенностей техники упражнения.

#### § 6.1.7. Кувырки через партнера, стоящего в партере

С шагом вперед выполнять кувырки в одну, и обратно – в другую стороны через партнера, стоящего в положении высокого партера на предплечьях. Фиксируется общее время за 10 кувырков. Запрещается брать хват в полете или цепляться другим образом за партнера, стоящего на коленях.

#### § 6.1.8. Броски партнеров вперед в обе стороны

Броски выполняются поочередно на двух партнерах, стоящих напротив друг друга. Броски выполнять в направлении вперед. Чередовать выполнение бросков вправо и влево. Подсчитывается количество падений партнёров на спину за 30 с.

#### § 6.1.9. Броски манекена «прогибом»

Из исходного положения стоя, с упором плеча в манекен, захватом манекена под руками сзади (спина манекена) – максимально быстро выполнить 5 бросков «прогибом». Фиксируется время выполнения 5 бросков.

#### § 6.2. Контрольно-переводные нормативы для групп СПС

Сводная таблица контрольно-переводных нормативов ОФП спортсменов самбо групп СПС (юноши) представлена в таблице 32 приложения 1.

Сводная таблица контрольно-переводных нормативов ОФП спортсменок самбо групп СПС (девушки) представлена в таблице 33 приложения 1.

Контрольно-переводные нормативы СФП для спортсменов СПС 1, СПС 2, СПС 3 – 6 (юноши) представлены в таблице 34 приложения 1.

Контрольно-переводные нормативы СФП для спортсменок групп СПС 1, СПС 2, СПС 3 – 6 (девушки) представлены в таблице 35 приложения 1.

Уровень подготовленности (суммарное количество баллов) по ОФП и СФП для спортсменов групп СПС 1, СПС 2, СПС 3 – 6 (юноши и девушки) представлен в таблице 36 приложения 1.

## ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап ВСМ приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильных объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки, и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

В процессе тренировки этих групп основное внимание уделяется дальнейшему совершенствованию всестороннего спортивного мастерства, ликвидации имеющихся недостатков в уровне технической и тактической подготовленности спортсменов.

Процесс тренировки осуществляется в соответствии с индивидуальными планами спортсменов.

## § 1. Учебный план для групп ВСМ

Успешное решение поставленных задач этапа достижения высшего

спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ первого года обучения и свыше одного года обучения (национальная команда (далее – НК) представлен в таблице 37 приложения 1.

## § 2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие учащиеся этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, то объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

### § 2.1. Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

### § 2.2. Психологическая подготовка

Роль и значение психики спортсмена для занятий самбо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций. Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

### § 2.3. Планирование и построение спортивной тренировки

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и

закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.

#### § 2.4. Физиологические основы тренировки спортсмена

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Особенности возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

#### § 2.5. Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе

Восстановительные мероприятия. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля.

#### § 2.6. Спортивная форма как физиологическое состояние организма спортсмена

Утомление, состояние перетренированности. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

#### § 2.7. Правила спортивных соревнований

Международные правила спортивных соревнований по самбо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в спортивных соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, судья на ковре. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

#### § 2.8. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного

## процесса

Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально техническому обеспечению спортивной школы.

### § 2.9. Ведение личного дневника спортсмена

Досье на потенциальных соперников. Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения. Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях. Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы. Анализ сильных и слабых сторон соперников. Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований. Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.

### § 2.10. Анализ выступления на спортивных соревнованиях

Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видеоаппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

### § 2.11. Техническая подготовка спортсмена

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники самбо. Углубленное изучение техники самбо, комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

## § 3. Практическая подготовка

### § 3.1. ОФП

В общем объеме работы на ОФП отводится примерно 22 процента.

ОФП подразумевает поддержание совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способность выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца схватки соревновательного характера.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого спортсмена в отдельности, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);

- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).

- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

### § 3.2. СФП

СФП от общего объема всей работы для групп ВСМ составляет примерно 24 – 25 процентов. СФП подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом сабо. Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 60 с времени);

- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 60 с времени);

- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 с времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств, силы ловкости,

гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

### § 3.3. ТТП

ТТП от общего объема всей работы для групп ВСМ составляет примерно 49 – 50 процентов. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая коронные, вспомогательные приемы и комбинаций. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом – успешное выступление на международных спортивных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые приемы) – не менее 3х по каждому виду технических действий.

Также, в обязательном порядке у спортсменов с правосторонней и левосторонней организацией мозга должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией мозга (правша) в левую сторону, левосторонних (левша) в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в тоже время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации схваток соревновательного характера.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных (атаки противников) технических действий в ходе соревновательных поединков и выявлением иных проблемных моментов техники, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в ходе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В ходе реального

поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В ходе учебно-тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые уже возникали или могут возникнуть во время соревновательных поединков и обучать спортсмена технико-тактическим действиям (атакующим или контратакующим), которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделирование сетки соревнований исходя из мирового рейтинга спортсмена, Обучение его контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса кто победит. Отработать навыки борьбы с различным противником “левшой”, “правшой”, высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Уметь бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными стартами должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок. Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: я, могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы и я, предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки).

### § 3.4. Прикладные технические действия для самозащиты

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

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

Защиты от ударов кулаком (сбоку, снизу, наотмашь). Защита от

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

Связывание, удушение.

#### § 4. Планирование учебно-тренировочного процесса в годичном цикле спортивной подготовки

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки

Для каждого спортсмена, зачисленного в группу ВСМ, ВСМ (НК), составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза. Периоды подготовки подразделяются на этапы: общий подготовительный, специальный подготовительный, соревновательный и переходный.

Примерная схема недельной нагрузки и содержание учебно-тренировочной материала для групп ВСМ и ВСМ (НК) представлена в таблице 38 приложения 1.

#### § 6. Нормативные требования по видам подготовки

Контроль над знаниями разделов теоретической подготовки осуществляется в виде беседы.

Для контроля за уровнем развития физических способностей, проводится тестирование. Необходимо создать единые условия для выполнения упражнений для всех спортсменов. Результаты тестирования заносятся в лучную карту спортсмена.

Зачётным суммарным количеством набранных баллов по «весенним» контрольно-переводным нормативам ОФП и СФП является – 26 баллов и более.

Для спортсменов тяжелых весовых категорий: для мужчин 16 – 18 лет → 98, 98+, и женщин → 80, 80+ сдача контрольно-переводных нормативов носит условный, статистический характер. В данной ситуации тренером-преподавателем представляется информация, а

комиссия оценивается результат участия данных спортсменов в соревнованиях в течение учебного года: количество выигранных схваток, призовые места.

Участие спортсменов в соревнованиях является важнейшей стороной технико-тактической подготовленности спортсменов высокого класса, их спортивных достижений. Для спортсменов групп ВСМ нормой считается участие в 9, 10 спортивных соревнованиях в год (по 36 – 40 схваток); для спортсменов групп ВСМ (НК) – участие в 10 соревнованиях в год (по 40 – 45 схваток).

#### § 6.1. Методика выполнения упражнений контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

В упражнениях, требующих измерения времени, необходимо использовать электронно-механический секундомер с точностью до 0,01 с. Поскольку хронометраж проводится в ручном исполнении, то округлять значения до десятых долей секунды по правилам математического округления.

##### § 6.1.1. Бег 60 м

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. По команде «На старт! Внимание! Марш!» начать бег с линии «Старт» до линии «Финиш». Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,01 с.

##### § 6.1.2. Бег 1500 м

Выполняется из положения высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 с.

##### § 6.1.3. Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию «Старт», ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног из приседа и махом руками, выполняет прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии «Старт» до линии касания пяток поверхности спортивной площадки в момент приземления.

##### § 6.1.4. Жим штанги лежа

В исходном положении спортсмен должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошвы его обуви должна полностью соприкасаться с поверхностью пола. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности пола. Спортсмен берется за гриф штанги простым хватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец – с другой; хват широкий. После захвата грифа спортсмен, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает её на прямых руках над серединой груди. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания. При выполнении упражнения необходимо обеспечить страховку по сторонам штанги. Фиксируется поднимание максимально возможного веса в процентах от собственной массы тела.

#### § 6.1.5. Подтягивание на перекладине (мужчины)

Выполняется из положения вися на перекладине хватом сверху, хват на ширине плеч. Подъём туловища выполняется на выдохе. Темп выполнения упражнения – произвольный. Подтягивание засчитывается (один подъём): при положении согнутых рук, подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (раскачивание, сгибание ног). Подсчитывается количество раз подтягиваний с учётом указанных особенностей техники выполнения.

#### § 6.1.6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (женщины)

Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения – упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из положения лёжа на груди в положение упора лёжа. Отжимание (один цикл сгибание-разгибание рук) не засчитывается: при отсутствии касания грудью пола, при касании пола коленями, при появлении прогиба в поясничном отделе спины и приподнятыми вверх плечами, при сгибании в тазобедренных суставах и фиксацией паузы в процессе выполнения, при значительном сгибании шеи и опускании головы вниз, тем самым маскируя неполное сгибание рук в локтевых суставах. Подсчитывается количество раз отжиманий с учётом указанных особенностей техники упражнения.

#### § 6.1.7. Кувырки через партнёра, стоящего в партере

С шагом вперёд выполнять кувырки в одну, и обратно – в другую стороны через партнёра, стоящего в положении высокого партера на предплечьях. Фиксируется общее время за 10 кувырков. Запрещается брать захват в полёте или цепляться другим образом за партнёра, стоящего на коленях.

#### § 6.1.8. Броски партнёра вперёд в обе стороны

Из положения стоя, выполнять броски вперёд в право и в лево одного партнёра. Фиксируется время выполнения полных бросков (падение партнёра на спину) за 20 с.

#### § 6.1.9. Броски манекена «прогибом»

Из исходного положения стоя, с упором плеча в манекен, захватом манекена под руками сзади (спина манекена) – максимально быстро выполнить 5 бросков «прогибом». Фиксируется время выполнения 5 бросков.

Фиксируется поднимание максимально возможного веса в процентах от собственной массы тела.

### § 6.2. Контрольно-переводные нормативы для групп ВСМ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортсменов групп ВСМ и ВСМ (НК) (мужчины и женщины) представлены в таблице 39 приложения 1.

Оценка уровня подготовленности по ОФП для спортсменов самбо групп ВСМ и ВСМ (НК) (мужчины, женщины) представлен в таблице 40 приложения 1.

Контрольные нормативы по СФП для мужчин и женщин спортсменов групп ВСМ и ВСМ (НК) представлены в таблице 41 приложения 1.

Оценка уровня подготовленности (суммарное количество баллов) по ОФП и СФП для спортсменов самбо групп ВСМ и ВСМ (НК) представлены в таблице 42 приложения 1.

## РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### ГЛАВА 6

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения является неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса. Тренер играет значительную роль в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На занятиях с группами НП основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На занятиях с УТ группами внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

В группах СПС и ВСМ основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера в группах спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности

(самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка должна способствовать формированию мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляция дыхания, переключение внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создания и сохранения оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется

квалифицированным психологом.

## ГЛАВА 7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа проводится в процессе УТЗ, соревнований, а также в свободное время.

Разрабатывая план воспитательной работы со спортсменами, тренер должен:

- заранее планировать особенности поведения спортсменов, их учебной и общественной деятельности;
- учитывать все факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать их негативное влияние.

Для улучшения работы по нравственному воспитанию следует предусмотреть ряд мероприятий. К их числу относятся: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта и самбо, чтение литературы, встречи с выдающимися людьми, вовлечение спортсменов в общественную работу, укрепление традиций спортивного коллектива (чествование победителей, торжественные приемы в члены сборных команд, посещение кинотеатров, музеев и т.п.), воспитание бережного отношения к спортивному оборудованию и инвентарю.

Влияние коллектива на формирование личности спортсмена многообразно. В первую очередь спортсмен под влиянием коллектива начинает любить труд, приобретает самое важное качество человеческой личности – трудолюбие.

Практика развития самбо показывает, что очень много талантливых спортсменов, которые так и не смогли добиться высоких спортивных результатов только потому, что не хватило характера и трудолюбия.

Коллектив приучает спортсмена к дисциплине, чувству уважения к старшим, воспитывает тягу к повышению своего образовательного уровня. Стремление заниматься самбо следует использовать для улучшения их учебы в школе. Систематическая проверка дневников, связь с учителями и родителями.

Главные факторы воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая, творческая организация учебно-тренировочного процесса;
- правильное моральное стимулирование спортсменов;
- пример и товарищеская помощь более умелых, взаимовыручка.

Для спортсменов в возрасте до 10 лет характерна неосознанность,

неопределенность интересов и мотивов. В связи с этим одной из важных задач в воспитательной работе является создание стойкого интереса к занятиям самбо. Для этого можно практиковать коллективные посещения соревнований по самбо. При этом тренер может комментировать ход поединков и обсуждать его со спортсменами.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия тренер получает во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере.

## МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### ГЛАВА 8 МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дети, желающие поступить (далее – кандидаты) в СУСУ, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию избранными видами спорта, установленных согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта», подают на имя руководителя этого учреждения заявление на участие в конкурсном отборе и заявление о приеме. При подаче заявлений, предъявляется документ, удостоверяющий личность, и представляется медицинская справка о состоянии здоровья кандидата для приема в СУСУ.

Медицинскую справку кандидаты получают по результатам обязательного предварительного медицинского осмотра, проведенного в государственных организациях здравоохранения по месту жительства (месту пребывания). Дальнейшее медицинское наблюдение и проведение обязательных периодических и внеочередных медицинских осмотров учащихся-спортсменов осуществляется учреждениями спортивной медицины (в случаях отсутствия учреждений спортивной медицины или необходимых специалистов – иными государственными организациями здравоохранения по месту жительства (месту пребывания)).

В учреждениях спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки спортсмены-учащиеся проходят обязательные предварительные и периодические (не реже одного раза в шесть месяцев), внеочередные медицинские осмотры и подлежат медицинскому наблюдению в них при прохождении дальнейшей спортивной подготовки.

Врач на основании перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта, установленного в приложении к постановлению

Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49, принимает решение о допуске (не допуске) к занятию видами спорта с учетом отсутствия или наличия медицинских противопоказаний.

Важно родителям давать рекомендации по рациональному питанию и режиму отдыха и сна детей, систематически занимающихся спортом. Важно понимание о своевременном лечении заболеваний и систематическом наблюдении врачей-специалистов по направлениям: отоларингология, стоматология, гельминтология.

Тренерам необходимо контролировать и соблюдать сроки возобновления учебно-тренировочного процесса после перенесенных заболеваний и полученных травм спортсменами-учащимися. Примерные сроки возобновления занятий спортом после перенесения некоторых заболеваний и травм представлены в таблице 43 приложения 1.

## ГЛАВА 9 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### § 1. Контроль и оптимизация тренировочного процесса спортсмена

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов:

1) Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

2) Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

3) Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

1) Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

2) Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить одну из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

3) Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

1) В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

2) Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

3) Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем,

отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время наиболее эффективным признано использование многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что объединяет понятие «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

1) Оперативный комплексный контроль – это контроль каждого тренировочного занятия: определение интенсивности и объема тренировочных воздействий, влияния на различные стороны подготовленности, степени утомления организма спортсмена, выбор и контроль восстановительных процедур.

2) Текущие комплексные обследования предназначены для оценки тренировочного эффекта после каждого микроцикла, могут быть проведены во время ключевых или контрольных тренировок для регистрации различных сторон подготовленности и переносимости нагрузки. В состав измерительных процедур текущего контроля входят практически те же средства, что и в оперативный контроль. Спецификой текущих обследований является оценка более глубоких изменений в организме спортсмена, на основании которых могут быть скорректированы характер и структура тренировочных воздействий на последующие микроциклы. Текущий контроль, как правило, проводится в рамках организованных сборов и может включать в себя общие и специальные стандартные и унифицированные тесты для более глубокого изучения происшедших изменений в организме спортсменов.

Программа текущих и оперативных обследований учитывает специфику вида спорта и направленность обследования в группе единоборств. В состав средств текущего и оперативного контроля должны входить процедуры по:

- текущему контролю за функциональным состоянием организма спортсменов, контролю переносимости тренировочных нагрузок;
- оперативному контролю за физиологической величиной нагрузки, соответствию тренировочной интенсивности выбранной тренировочной зоне;
- определению технической и технико-тактической подготовленности:

- количество технических действий (оценок, наказаний);
- качество технических действий (оценок, наказаний);
- перечень используемых тактико-технических действий;
- объем, разносторонность, активность, эффективность и результативность тактико-технических действий;
- определению психологического состояния;
- контролю тренировочных нагрузок.

Информация по оперативно-текущему обследованию может включать в себя:

- Основные характеристики результатов последнего этапного комплексного обследования (предшествующих оперативно-текущих обследований) по каждому спортсмену с рекомендациями.
- Выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок за период проведения текущего обследования по каждому спортсмену.
- Динамику изменения показателей состояния каждого спортсмена, включая:
  - показатели динамики функционального состояния организма;
  - показатели динамики психологического состояния;
  - показатели технической и тактической подготовленности;
  - характеристику используемых средств восстановления.

Этапные комплексные обследования предназначены для оценки тренировочного эффекта после каждого этапа спортивной подготовки. Обычно этапное обследование проводится два, иногда, три раза в год после каждого этапа подготовки годичного цикла. Этапный контроль характеризуется детальным анализом состояния здоровья, структуры и уровней развития различных сторон подготовленности спортсмена и динамики изменения этих качеств.

В состав средств этапного комплексного контроля должны входить процедуры по определению и оценке:

- аэробной подготовленности;
- анаэробной подготовленности;
- физиологической и биомеханической экономичности;
- скоростно-силовой подготовленности;
- силовой подготовленности;
- координационной подготовленности (функции моторного контроля);
- технической подготовленности;
- психологической подготовленности;
- морфологического статуса;

– выполнения тренировочных нагрузок за предшествующий этап подготовки;

– этапной динамики функционального состояния, характеризующей развитие специальной выносливости (работоспособности) организма спортсменов.

Информация по этапному комплексному обследованию может включать в себя:

1) Характеристику уровня спортивных результатов за прошедший этап (план, выполнение, содержательный комментарий расхождений по каждому спортсмену).

2) Характеристику выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок за прошедший этап в соответствии с планами (причины расхождения, последствия по каждому спортсмену).

3) Характеристику уровня физической подготовленности.

4) Характеристику уровня морфофункциональных и биохимических показателей (в сравнении с промежуточными (этапными) запланированными модельными значениями параметров).

5) Характеристику психологического состояния.

6) Рекомендации и информацию о выполнении рекомендаций, данных по результатам предшествующего этапного комплексного обследования.

По результатам этапного комплексного контроля должны быть сделаны объективные выводы о состоянии здоровья спортсмена, его спортивной формы, структуры и уровней развития физических качеств, функциональной подготовленности, состояния нервно-мышечной и психической систем и морфофункционального статуса.

Углубленные комплексные обследования проводятся один-два раза (чаще в начале и конце годичного цикла подготовки) и отличаются от этапных комплексных обследований более детальным изучением состояния здоровья спортсмена. Поэтому их иногда называют углубленными медицинскими обследованиями.

## § 2. Обследование соревновательной деятельности.

Данные обследования проводятся на тех соревнованиях, которые тренеру и спортсмену представляются наиболее важными. На таких соревнованиях, как правило, можно сравнить не только полученный спортивный результат с результатами своих соперников, но и оценить вклад различных сторон подготовленности каждого спортсмена в выступление. Так как на соревнованиях можно пользоваться только бесконтактными средствами контроля, круг параметров сводится к

оценке технической (биомеханические параметры – линейные перемещения, скорости, ускорения отдельных звеньев, точки, приближенной к общему центру масс тела, угловых показателей) и тактической подготовленности спортсменов.

В состав средств контроля соревновательной деятельности могут входить процедуры по:

- сравнительному анализу результатов соревновательной деятельности с планируемым уровнем готовности спортсменов самбо (по специфическим для самбо модельным характеристикам);

- определению степени реализации спортсменом (командой) различных сторон подготовленности в период ответственных соревнований с учетом специфики самбо:

- количество технических действий (оценок, наказаний);
- качество технических действий (оценок, наказаний);
- перечень используемых тактико-технических действий;
- объем, разносторонность, активность, эффективность и результативность тактико-технических действий.

Информация по обследованию соревновательной деятельности может включать в себя:

- 1) Характеристику уровня спортивного соревнования, включая условия проведения, основных соперников, план-задание для каждого спортсмена, выполнение плана с учетом условий проведения и тренерского задания на старт.

- 2) Характеристику уровня подготовленности спортсмена относительно запланированных модельных значений параметров, включая оценку уровней технической и тактической подготовленности.

- 3) Характеристику выступления основных соперников с оценкой их слабых и сильных сторон.

Анализ результатов всех тестовых процедур комплексного контроля проводится через призму выполненных на этапах подготовки, в микроциклах, тренировочных занятиях нагрузок (качественных и количественных характеристик направленности, характера, интенсивности и объема). Основой анализа является сопоставление текущих данных с модельными характеристиками в соответствии со специализацией, периодом многолетней и годичной подготовки, индивидуальными данными спортсмена (возраст, пол, уровень квалификации, структура и уровень подготовленности и пр.)

## ГЛАВА 10

### АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

#### ОБОСНОВАНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ РЕСПУБЛИКИ

## БЕЛАРУСЬ

Антидопинговые правила Республики Беларусь (далее – Правила) разработаны в соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 года «О физической культуре и спорте» (в редакции от 09.01.2018 № 92-3), Законом Республики Беларусь от 4 января 2006 года «О ратификации Конвенции против применения допинга» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 06.01.2006, 2/1180), Законом Республики Беларусь от 16 июля 2008 года «О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 17.07.2008, 2/1498), международными договорами Республики Беларусь, с учетом решений Международного олимпийского комитета, Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА), иных международных спортивных организаций.

Настоящие Правила отражают положения Всемирного антидопингового кодекса 2021 года (далее – Кодекс), Международных стандартов ВАДА и являются основой для разработки и принятия локальных актов учреждения «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА).

Правила являются специальными правилами, применимыми в спорте, и имеют целью обеспечить единообразные принципы применения правил борьбы с допингом в спорте в Республике Беларусь. Правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти Правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Действие Правил распространяется на:

- 1) Национальную антидопинговую организацию, включая руководство и персонал, а также делегированные третьи лица и их сотрудники, которые участвуют в любой стадии или процессе допинг-контроля;
- 2) Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта (далее – национальные спортивные федерации), включая руководство и персонал, а также делегированные третьи лица и их сотрудники, которые участвуют в любой стадии или процессе допинг-контроля;
- 3) Физических лиц;
- 4) Спортсменов – граждан Республики Беларусь;
- 5) Спортсменов – иностранных граждан и лиц без гражданства, постоянно проживающих на территории Республики Беларусь, для которых занятие профессиональным спортом является основным видом деятельности, осуществляющих деятельность на основании трудового,

гражданско-правового договора или в качестве индивидуального предпринимателя и получающих заработную плату и/или вознаграждение (доход) за спортивную подготовку, участие в спортивных соревнованиях и достигнутые спортивные результаты, или тестируемых на территории Республики Беларусь;

б) Спортсменов-любителей – спортсменов, систематически занимающихся избранным видом спорта, состоящих в списках групп организаций физической культуры и спорта (не зависимо от форм собственности), средних школ-училищ олимпийского резерва или физических лиц, осуществляющих спортивную подготовку, не входящих в списочные составы национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, не получающих материального вознаграждения на постоянной основе за данную спортивную деятельность, а также которые в течение пяти лет до совершения возможного нарушения антидопинговых правил не являлись спортсменами международного или национального уровня, не представляли Республику Беларусь на международном спортивном мероприятии в открытой категории или не были включены в национальный и международный пулы тестирования;

7) Термин «открытая категория» предназначен для исключения соревнований, которые ограничиваются младшими или возрастными категориями.

8) Иных спортсменов, находящихся на территории Республики Беларусь с целью выступления на соревнованиях или тренировок;

9) Персонал спортсмена и другие лица, работающие со спортсменом в соответствии с законодательством Республики Беларусь, включая лиц, которые являются членами любой национальной спортивной федерации, или любого члена дочерней организации любой национальной спортивной федерации. (включая любые клубы, команды, ассоциации или лиги); участвующих в соревнованиях и других мероприятиях, организованных, санкционированных или признанных какой-либо национальной спортивной федерацией или любым членом или дочерней организацией любой национальной спортивной федерации (включая любые клубы, команды, ассоциации или лиги); имеющих аккредитацию, лицензию, договор, соглашение, или иным образом, подчиняющихся полномочиям любой национальной спортивной федерации или любого члена или дочерней организации любой национальной спортивной федерации (включая любые клубы, команды, ассоциации или лиги); участвующих в любой деятельности, организованной, проводимой или санкционированной организатором национального мероприятия или национальной лиги, не связанной с национальной спортивной федерацией.;

10) Иные субъекты физической культуры и спорта Республики Беларусь, которые в соответствии с Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и в пределах своей компетенции содействуют предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Национальная антидопинговая организация обеспечивает независимо организацию, проведение и управление всеми этапами допинг-контроля в Республике Беларусь, а также их мониторинг и совершенствование.

Национальные спортивные федерации требуют от спортсменов, являющихся членами федерации, и их персонала соблюдения Правил.

Антидопинговое обеспечение в первую очередь включает в себя реализацию различных образовательных мероприятий, программ, а также проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов по методикам Всемирного антидопингового агентства. Спортсменам необходимо знать особенности проведения сбора биологического материала (планирование, подготовка к сбору проб, правила поведения спортсмена, права, обязанности), а также ознакомиться с нормами транспортировки, хранения и вскрытия проб. Спортсмен обязан усвоить правила применения лекарственных средств, биологически активных и иных пищевых добавок, другие особенности поведения основываясь на практике выявления в мире положительных результатов проб.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления;
- непредставление информации о местонахождении спортсмена в период, когда у него нет соревнований;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (например, подмена мочи, подмена пробы, манипуляции с протоколами допинг-контроля и др.);
- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции.

В каждом спортивном учреждении или организации должен быть

назначен ответственный за антидопинговое обеспечение учебно-методического процесса. Антидопинговая работа проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий для надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе соблюдения принципа справедливости при участии в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов-учащихся. Основная задача – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися, тренерами и персоналом.

План-график антидопинговых мероприятий составляется ежегодно. Допинг в корне противоречит духу спорта. Цель антидопинговых мероприятий: воспитание высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

Задачи:

- 1) Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой схватки на ковре;
- 2) Постоянно формировать устойчивое негативное отношение подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
- 3) Изучить основные направления антидопинговой политики.

## ГЛАВА 11

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактики восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - 2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
  - 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
  - 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.
- Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня

тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, душ Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные» ванны, суховоздушная и парная баня);
- 5) физиотерапевтические процедуры, заключающиеся в лечении минеральными водами, а также лечебными грязями (бальнеопроцедуры): хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электросветотерапия: диадинамические токи, токи Бернера, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислород терапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для юных спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9, 10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1 – 1,5 часа) и более позднего подъема (на 30 – 60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих

восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При энергозатратах, превышающих 4000 ккал, целесообразна организация 4, 5-кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, которые являются основой выработки новых качеств, как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, повышающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оратат калия, инозин, панангин, агагат) как профилактическое средство при признаках переутомления. В работе с юными спортсменами использовать фармакологические средства надо в исключительных случаях, только по назначению врача, преимущественно в старшем возрасте.

## § 1 Массаж и физиотерапевтические средства

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все

физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15 – 30 мин. до выступления, восстановительный - через 2 – 30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1, 2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны: контрастные; вибрационная; хлоридно-натриевые (соляные); хвойные; жемчужные.

Баротерапия

В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросвето-процедуры

Данная процедура занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- 1) токи Бернара;
- 2) соллюкс;
- 3) электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником-специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена. Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки представлена в таблице 44 приложения 1.

Целесообразно оборудовать при спортивной школе специальный блок по восстановлению.

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

## РАЗДЕЛ V ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены-учащиеся групп УТ, СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по самбо, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях.

Занимающиеся в УТ 1 должны овладеть командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

Со второго года обучения необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные спортсмены должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала.

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по самбо и уметь выполнять обязанности помощника секретаря и секретаря соревнований, а также помощника судьи на отдельных участках.

Спортсмены-учащиеся групп УТ 4 – 7 должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с спортсменами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований по самбо, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на ковре.

Спортсмены групп СПС и ВСМ должны уметь самостоятельно

проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные уроки по обучению и совершенствованию основных приемов самбо, проводить по заданию тренера тренировочные занятия (упражнения) с спортсменами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники самбо, оформлять журналы занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Занимающиеся в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся обязаны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

## РАЗДЕЛ VI ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

На всех этапах организации и проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов должно быть обеспечено безусловное соблюдение норм постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

За нарушение утверждённой инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### § 1. Требования безопасности перед началом тренировочного занятия

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

К занятиям самбо допускаются спортсмены-учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. В процессе занятий спортсмены-учащиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.

- 1) На занятия обучающийся должен приходить за 10 – 15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
- 2) Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
- 3) Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
- 4) Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
- 5) Во время занятий ношение очков запрещено.
- 6) Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

### § 2. Требования безопасности во время тренировочного занятия

Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой; атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар;
- если партнер находится в опасном положении, выполнение технического движения (упражнения) немедленно прекратить.

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

При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

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

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

По окончании тренировочного занятия необходимо убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь (если таковой использовался).

Необходимо всегда помнить и учитывать следующие опасные факторы на тренировочных занятиях по самбо:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

### § 3. Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

2) При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в поясничном отделе позвоночника, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

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

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

## РАЗДЕЛ VII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### § 1. Перечень инвентаря и оборудования

Рациональное оснащение учебно-тренировочного процесса существенно улучшает его качество.

Основным оборудованием для проведения занятий самбо является специализированный зал с комплексом необходимых помещений и служб.

Требования, предъявляемые к специализированному залу: борцовский ковер, складные маты, в маленьких залах обивка стен, зеркала на стенах, гимнастические стенки, канат.

Зал физической подготовки: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес 1 – 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки; тренажеры; приспособления и разметка для игр; защитные сетки или жалюзи для окон; амортизаторы; тренажеры избирательного воздействия; пояса отягощения и т.п.

Специально оборудованный тренажерный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку и эксплуатацию оборудования и инвентаря, а также будет способствовать более рациональному построению занятий.

Методический кабинет: аудио- и видеоаппаратура; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы и т.д.).

Восстановительный центр: массажный стол; аппарат ультрафиолетового облучения; светотепловые ванны; ингаляторы; аэронизатор; гидромассажный аппарат; магнитофон и акустическая система.

Примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей учебно-спортивных заведений Республики Беларусь по самбо приведен в таблице 45 приложения 1.

### § 2. Документация

Учебно-спортивные учреждения должны иметь следующую документацию:

- Устав; анализ работы за прошедший год;
- годовой план работы, утвержденный учредителем, включающий разделы организационной, учебной, спортивно-массовой, методической, финансово-хозяйственной работы, повышения квалификации, медицинского обеспечения;
- план комплектования по отделениям, учебным группам и контингенту учащихся, утвержденный учредителем;
- списки учащихся по отделениям и группам, их личные дела (заявления о приеме, личные карточки, врачебно-контрольные карты);
- контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, протоколы и графики проведения испытаний;
- перспективный план подготовки спортсменов;
- расписание занятий;
- журналы учета учебной работы;
- книгу приказов школы;
- книгу учета учащихся;
- книги входящей и исходящей документации;
- книги учета разрядников и судей по спорту;
- календарь спортивно-массовых мероприятий, утвержденный учредителем; положения и протоколы соревнований;
- смету расходов школы, утвержденную учредителем;
- смету доходов и расходов по внебюджетным средствам;
- правила внутреннего распорядка;
- штатное расписание;
- личные дела работников школы;
- тарификационный список тренеров-преподавателей; табеля работы;
- положение о премировании работников;
- копии статистических отчетов по установленной форме.

Тренеры-преподаватели должны иметь утвержденные администрацией школы поурочные конспекты; индивидуальные планы подготовки спортсменов групп СПС и ВСМ; спортсмены обязаны вести личные спортивные дневники.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, В.М. Борьба самбо: Пособие для тренеров / В.М.Андреев, Е.М.Чумаков. –ФиС, 1967.
2. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.
3. Волостных, В.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо: учеб. пособие / В. В. Волостных, А. В. Ишков; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. энергет. ин-т. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. дом МЭИ, 2010. – 184 с.: ил. – Библиогр.: с. 172.
4. Гаткин, Е.Я. Букварь спортсмена / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.
5. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 224 с.
6. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо: метод. рекомендации для студентов 1–4 курсов всех специальностей / Белорус. гос. технол. ун-т. – Минск: БГТУ, 2013. – 40с. – Библиогр.: с. 40.
7. Гулевич, Д.И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Воениздат, 1973. – 176 с.
8. Гулевич, Д.И. Борьба самбо: метод. пособие / Д.И.Гулевич, Г.Н.Звягинцев.- М.: Воен. Изд-во МО СССР, 1973.
9. Дутова, И.В. Борьба самбо как эффективное средство физического воспитания девочек-подростков: автореф.дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Дутова. – Малаховка: ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 2003. – 18 с.
10. Квашук, П.В. Совершенствование управления развитием детско-юношеского спорта в России / П. В. Квашук, Н. П. Грачёв, И. Н. Маслова // Учёные записки университета им. П.Ф.Лесгафта. - 2011. - № 5. - С. 64-68.
11. Кулик, Н.Г. Особенности соревновательной деятельности самбистов: метод. разраб. для студентов и слушателей высшей школы РГАФК / Н. Г. Кулик, В. В. Шиян; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1993. – 31 с. – Библиогр.: с. 29.
12. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо): теорет.-практ. рекомендации / Д.В.Максимов. – М.: ТВТ

Дивизион, 2011. – 159 с.

13. Новик, С.Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо / С. Ю. Новик; М-во образования Республики Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск: БГУИР, 2000. – 96 с.: ил. – Библиогр.: с. 95.

14. Осипов, А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокINETической устойчивости и выносливости: автореф. дис ... канд.пед.наук : 13.00.04 / А. Ю. Осипов ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 23 с.: ил. – Библиогр.: с. 22–23.

15. Полубинский, В.Н. Борьба самбо / В.Н.Полубинский, В.М.Сенько. – Минск, 1975, 1980.

16. Рапопорт, О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / О. А. Рапопорт ; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Красноярск, 2005. – 23 с.: ил. – Библиогр.: с. 23.

17. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит., 2007. – 173 с.

18. Рудман, Д. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 256 с.

19. Самбо: пример. программа для специализированных учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / Федер. агентство по физ. культуре, спорту и туризму; [сост.: С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков]. – М.: Совет. спорт, 2005. – 240 с. – Библиогр.: с. 234–235.

20. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учеб. для ин-тов физ. культуры [Электронный ресурс] / под ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с., Режим доступа: <http://wrestlingua.com/adv/sportborbgalk.pdf>.

21. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.

22. Стадник, В.И. Спортивные единоборства: учебно-методическое пособие / В.И.Стадник, Е.А.Масловский, О.В.Хижевский; под общей ред. В.И.Стадника. – Пинск: ПолесГУ, 2015.-61 с.

23. Филин, В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 2. - С. 25-31.

24. Харлампиев, А.А. Техника борьбы самбо / А.А.Харлампиев. – М.: ФиС, 1960.

25. Харлампиев, А.А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
26. Хижевский, О.В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: учеб. пособие / О.В.Хижевский, Е.А.Масловский, В.И.Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999.
27. Хижевский, О.В. Спортивные единоборства: учебн. Пособие / О.В.Хижевский, Д.Б.Руковицин. – Минск: Белпринт, 2005.
28. Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В.Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с.
29. Хижевский, О.В. Воспитание психологических, морально–этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.
30. Хижевский, О.В. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо: метод. указания для студентов всех специальностей / сост. О.В.Хижевский. – Минск: БГТУ, 2013. – 42 с.
31. Хижевский, О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах Республики Беларусь. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.
32. Хижевский, О.В. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: учеб.-метод. пособие / О.В.Хижевский, В.А.Хижевская.- Минск: БГЭУ, 2001.
33. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М.Чумаков – М.: Книга по Требованию, 2013. – 311 с.
34. Школьников, Р. А. Самбо – вольная борьба в одежде: сборник / Р.А.Школьников, Н.М., Галковский, А.А. Харлампиев; сост. А.А.Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 544 с.
35. Эйгминас, П.А. Самбо: первые шаги / П.А.Эйгминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.

#### СТАТЬИ:

1. Алексеева, И. В. Факторная структура специальной физической и технической подготовленности борцов-самбистов разных возрастных групп [Электронный ресурс] / И. В. Алексеева, А. Б. Петров // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=14749571>.
2. Алексеева, Н.В. Факторная структура специальной физической и технической подготовленности борцов-самбистов разных возрастных

групп / Н. В. Алексеева, А. Б. Петров // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – С. 69–72.

3. Афолина, И.П. Педагогическая оценка эффективности применения специально-подготовительных упражнений в самбо [Электронный ресурс] / И.П.Афолина // Изв. Тульского гос. ун-та. Гуманитарные науки. – 2011. – № 1. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-otsenka-effektivnosti-primeneniya-spetsialno-podgotovitelnyh-uprazhneniy-v-sambo>.

4. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях [Электронный ресурс] / А. М.Буланцов, С. Е. Табаков // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-pokazateley-tehniko-takticheskoy-podgotovlennosti-sambistov-s-rezultatом-vystupleniya-na-sorevnovaniyah>.

5. Вандышев, В.И. Развитие координационных способностей на спортивно-оздоровительном и начальном этапах у юных самбистов на основе специализированных игровых заданий [Электронный ресурс] / В.И.Вандышев // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 1. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=13527891>.

6. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов самбо [Электронный ресурс] / Д. А. Завьялов, А. Н. Заремба // Сибирский пед. журн. – 2012. – № 1. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/akrobaticheskaya-podgotovka-v-trenirovochnom-protssesse-bortsov-sambo>.

7. Зайцева, И.П. Влияние приема ферропрепаратов и витаминно-минеральных комплексов на особенности обмена железа, меди и марганца и физическую работоспособность у спортсменов-самбистов [Электронный режим] / И. П. Зайцева // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 11. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=17103440>.

8. Кабанов, С.А. Особенности вегетативной регуляции волновых процессов центральной и периферической гемодинамики юных спортсменов (на примере самбо) [Электронный ресурс] / С. А. Кабанов, А. Р. Сабирьянов, С. А. Личагин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive2002.htm><http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive2002.htm>.

9. Королев, В.В. Актуализация потребностей юных самбистов в здоровьесбережении при проведении тренировочных занятий

[Электронный ресурс] / В.В.Королев, А.Я.Найн // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Archive2001-2003.htm>.

10. Новиков, А.А. Выполнение технических действий в самбо в зависимости от оценки динамической ситуации [Электронный ресурс] / А. А. Новиков, Н. Н. Худадов, М. К. Умаров // Вестн. спортив. науки. – 2013. – № 1. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/vypolnenie-tehnicheskikh-deystviy-v-sambo-v-zavisimosti-ot-otsenki-dinamicheskoy-situatsii>.

11. Осипов, А.Ю. Повышение уровня функциональной готовности борцов самбо [Электронный ресурс] / А. Ю. Осипов // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. – 2011. – № 4. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-funktsionalnoy-gotovnosti-bortsov-sambo>.

12. Осипов, А.Ю. Развитие выносливости начинающих борцов как необходимое условие повышения их технического мастерства [Электронный ресурс] / А. Ю. Осипов, Д. А. Шубин, А. И. Раковецкий // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. – 2012. – № 4. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-vynoslivosti-nachinayuschih-bortsov-kak-neobhodimoe-uslovie-povysheniya-ih-tehnicheskogo-masterstva>.

13. Осипов, А.Ю. Совершенствование технического мастерства борцов [Электронный ресурс] / А. Ю. Осипов // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. – 2011. – № 3., Т.1. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehnicheskogo-masterstva-bortsov>.

14. Осипов, А.Ю. Устойчивое равновесие как необходимый компонент обучения контратакующим действиям в борьбе самбо [Электронный ресурс] / А. Ю. Осипов // Вестн. Краснояр. гос. пед. ун-та им. В. П. Астафьева. – 2012. – № 1. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivoe-ravnovesie-kak-neobhodimyy-komponent-obucheniya-kontratakuyuschim-deystviyam-v-borbe-sambo>.

15. Оценка данных комплексного тестирования лидеров студентов-спортсменов в единоборствах / М. В. Панюков [и др.] // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2009. – № 8. – С. 19–25.

16. Пономарев, В.В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов [Электронный ресурс] / В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive2006.htm>.

17. Похачевский, А.Л. Исследование эффективности восстановительных мероприятий при подготовке квалифицированных борцов-самбистов [Электронный ресурс] / А. П.Похачевский // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 3. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=1352796>.

18. Похачевский, А.Л. Определение степени переносимости физической нагрузки при подготовке квалифицированных борцов-самбистов [Электронный ресурс] / А. Л. Похачевский, А. Б. Петров // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 6. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=14749555>.

19. Рапопорт, О.В. Психологическое обеспечение в системе подготовки юных самбистов / О. В. Рапопорт [Электронный ресурс] // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Archive2004-2005.htm>.

20. Сверкунова, Н.С. Особенности обучения броску передняя подножка детей 8–10 лет в самбо [Электронный ресурс] / Н. С. Сверкунова, О. В. Виноградов // Современ. наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2015. – № 9. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-brosku-perednyaya-podnozhka-detey-8-10-let-v-sambo>.

21. Сенько, В.М. Влияние современных тенденций соревновательной деятельности на систему подготовки самбистов / В. М. Сенько // Мир спорта. – 2010. – № 3. – С. 90–94.

22. Сенько, В.М. Учет индивидуальных особенностей в формировании спортивного мастерства самбистов / В. М. Сенько // Мир спорта. – 2010. – № 1. – С. 17–25.

23. Тронь, Р.А. Контроль физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в боевом самбо [Электронный ресурс] / Р. А. Тронь, В. Н. Ильин, Р. В. Битюра // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2013. – № 10. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/kontrol-fizicheskoy-podgotovlennosti-sportsmenov-spetsializiruyuschih-sya-v-boevom-sambo>.

24. Улучшение результатов поединков в единоборствах на основе преимущественного выполнения излюбленных атакующих приемов [Электронный ресурс] / А. А. Новиков [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 3. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive2004.htm>.

25. Умаров, М.К. Формирование логических компонентов технико-тактических действий в единоборствах на основе самбо [Электронный ресурс] / М. К. Умаров // Вестн. Моск. гос. ун-та леса – Лесной вестн. –

2014. – № 4, Т. 18. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-logicheskikh-komponentov-tehniko-takticheskikh-deystviy-v-edinoborstvah-na-osnove-sambo>.

26. Федоров, С.Л. Структура и модельные характеристики технико-тактической подготовленности спортсменов занимающихся борьбой самбо [Электронный ресурс] / С. Л. Федоров // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 12. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/struktura-i-modelnye-harakteristiki-tehniko-takticheskoy-podgotovlennosti-sportsmenov-zanimayuschih-sya-borboj-sambo>.

27. Черных, А. А. Фотографическое изображение как инструмент диагностики и коррекции психического состояния спортсменов-единоборцев / А. А. Черных // Спорт. психолог. – 2008. – № 2. – С. 48–53.

Приложение 1  
к учебной программе по  
самбо

Таблица 1. Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся отделений самбо

Этапы многолетней спортивной подготовки, названия групп, допустимый возраст спортсменов-учащихся и их количество для наполнения групп									
НП		УТ				СПС			ВСМ
		Начальная специализация		Углубленная специализация					
НП 1	НП 2, 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6	ВСМ до 5
9 лет и старше		11 лет и старше				15 лет и старше			18 лет и старше
9 – 14 чел.	9 – 13 чел.	8 – 12 чел.	7 – 11 чел.	6 – 10 чел.	5 – 9 чел.	5 – 8 чел.	5 – 7 чел.	5 – 7 чел.	4 – 6 чел. 4 – 6 чел.* 3 – 6 чел.** 2 – 5 чел.***
<p>* спортсмены переменного состава национальной команды Республики Беларусь по самбо или спортсмены сборной команды Республики Беларусь;</p> <p>** участники чемпионатов мира или Европы, Европейских игр; спортсмены основного состава национальной команды Республики Беларусь по самбо; призёры первенства мира или Европы;</p> <p>*** призёры чемпионата мира или Европы, Европейских игр.</p>									

Таблица 2. Сенситивные периоды развития физических способностей

Физические способности	Возраст (лет) для МУЖСКОГО (♂) и ЖЕНСКОГО (♀) пола											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Быстрота движений	♂♀	♂♀	♂♀	♀	♀		♀	♀				
Быстрота реагирования	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♂				
Максимальная частота дв.	♂♀	♂♀	♂♀									
Сила				♀	♀		♂	♂		♀	♂♀	♂
Скоростно-силовые спос.			♀	♀	♀	♀		♂	♂			
Вынослив. аэр.-ая (общ.)		♂	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♂	♂	♂			
Вынослив. сил.-ая (дин.)			♀	♀	♂♀	♂♀	♂		♂	♂		
Вынослив. скор. (гликол.)							после 12 лет для ♂ и ♀					
Гибкость	с рождения до 13, 14 лет для ♂ и ♀											
Координационные спос.	с 7 до 11, 12 лет для ♂ и ♀											
Ориентация в простр.-ве	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀			♂♀	♂♀	♂♀			
Динамическое равновесие									♂		♀	
Перестроение дв. действий	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♀	♂	♂	♂	♂		
Спос. к ритму	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♂♀	♂	♂					
Спос. к расслаблению				♂♀	♂♀	♀		♂♀	♂♀			
Точность				♂♀	♂♀			♂♀	♂♀			

Таблица 3. Основные виды спортивной подготовки спортсменов

Виды спортивной подготовки	Включение в программу	Срок обучения по разделу программы	Доля от общего объема нагрузки
ТП	с этапа НП	кроме летнего периода	1 раз в месяц
ОФП и СФП	для всех	в течение года	Не менее 30 процентов от общего объема
ТТП	с этапа НП	в течение года	Не менее 50 процентов от общего объема

Таблица 4. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп НП

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	НП 1	НП 2, 3
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1. Техника безопасности	1	1
2. Воспитание патриотизма	1	1
3. Правила соревнований	2	1
4. Гигиена и профилактика травматизма	1	2
5. История зарождения и развития самбо	2	1
6. Краткие сведения анатомии человека	1	1
7. Правила оказания первой медпомощи	1	1
8. Морально-психологическая подготовка	1	1
9. Анализ соревнований	-	1
Всего часов:	10	10
<b>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1. Общая физическая подготовка	73	73
2. Специальная физическая подготовка	73	73
3. Техничко-тактическая подготовка	156	156
4. Восстановительные мероприятия	В течение года	
6. Участие в соревнованиях (количество раз)	не рекомендуется	(2, 3)
Всего часов:	302	302
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

Таблица 5. Примерный учебный материал по технической подготовке

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	Из положения <b>СТОЯ</b>		
1.	Выведения из равновесия рывком толчком скручиванием		
2.	Задняя подножка (захватом рукава и ворота, пояса, с захватом руки перед грудью; захватом руки и ноги)	Защита: отставить ногу; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад	Ответные действия: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; отхват; узел ногой снизу.
3.	Передняя подножка (с колена, с захватом пояса; захватом руки и ноги)	Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться); перенести ногу через атакующую ногу, опереться коленом в подколенный сгиб	Ответные действия: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке
4.	Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы).	Защита: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой	Ответные действия: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.
5.	Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги).	Защита: сгибая ногу; перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.	Ответные действия: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги; подсечка.
6.	Боковая подсечка (захватом рук снизу)	Защита: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад; прижать атакованную ногу к коврику;	Ответные действия: боковая подсечка; охватом ноги; подхватом изнутри.

		захватить атаковую ногу; упереться рукой в бедро атаковой ноги	
7.	Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги)	Защита: захватить пояс со стороны атаковой ноги; согнуть ноги и, отталкивая атакового, отклониться назад; перешагнуть через атаковую ногу, захватить ногу.	Ответные действия: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке; подхват.
8.	Подсад (подсад голенью).	Защита: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего; отставить назад ногу (атакованную).	Ответные действия: зацеп снаружи; зацеп изнутри.
9.	Бросок через голову (захватом руки двумя руками)	Защита: выпрямится; приседая, вывести таз вперед; повернуться боком в сторону атаковой ноги; рукой отставить атаковую ногу	Ответные действия: бросок захватом ноги; зацеп снаружи; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия
10.	Зацеп голенью изнутри (скручивая в сторону опорной ноги; с колен).	Защита: захватить пояс со стороны атаковой ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться; толкая бедром внутрь атаковую ногу; отклониться назад; перенести ногу через атаковую ногу и отставить ее назад.	Ответные действия: подсад снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.
11.	Зацеп голенью снаружи	Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атаковой ноги (захватить пояс)	Ответные действия: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя захватом руки между ног
12.	Обвив	Защита: отставить ногу назад; сводя колени, упереться рукой в таз со стороны атаковой ноги; выпрямить и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.	Ответные действия: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги
13.	Зацеп стопой изнутри (зацеп стопой под одноименную)	Защита: отставить ногу; оттолкнуть атакового; не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра	Ответные действия: подсечка; выведение из равновесия рывком.

14.	Бросок через бедро (с захватом пояса)	Защита: захватить пояс; зацепить ногу атакующего (после отрыва от ковра).	Ответные действия: бросок через грудь; задняя подножка на пятке
15.	Бросок через спину (с захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи)	Защита: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания, пригнуться, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой его ногу	Ответные действия: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.
16.	Бросок через грудь (бросок через грудь, подставляя ногу).	Защита: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска, захватить рукой ногу противника, противоположную броску.	Ответный действия: зацеп изнутри.
17.	Бросок захватом бедра (переворот) (бросок захватом бедра изнутри)	Защита: увеличить дистанцию; упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакующую ногу назад	Ответные действия: бросок захватом руки под плечо; зацеп изнутри; обвив.
18.	Бросок захватом ног (раздельным захватом).	Защита: отставить назад ноги; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри	Ответные действия: выведение из равновесия рывком; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив
19.	Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри; захватом руки и одноименной пятки изнутри).	Защита: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).	Ответные действия: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой, зажимая руку ногами
	Из положения ЛЕЖА		
1.	Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра).	Защита: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот Уходы: перетаскивая через	Ответные действия: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи

		себя, зацепом ноги.	
2.	Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).	Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой) Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону; выкручиваясь.	Ответные действия: удержание со стороны головы после ухода вращением
3.	Удержание верхом (с захватом руки и головы).	Защита: упереться руками в плечи атакующего, не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя.	Ответные действия: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.
4.	Удержание со стороны ног (с захватом головы)	Защита: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра. Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.	Ответные действия: рычаг с захватом руки ногами; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.
5.	Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом)	Защита: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего; рывком переместить локоть ниже предплечья атакующего. Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.	Ответные действия: рычаг локтя захватом руки.
6.	Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище)	Защита: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья; соединить руки за спиной, противника. Уходы: вращением; поворот на живот	Ответные действия: удержание со стороны головы, после ухода вращением
7.	Рычаг локтя захватом ногами (не перенося ногу через шею и туловище; накладывая голень на живот; садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках).	Способы разъединения сцепленных рук (узлом, подводя одноименную руку спереди-сзади, а разноименной захватывая сверху, упираясь ногой в дальнее плечо) Защита: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от	

		захвата рывком вниз к коврику; поворачиваясь грудью к атакующему, вынести голову на ногу атакующего.	
8.	Рычаг локтя при помощи ног сверху	Защита: сцепить руки, опереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс; встать в стойку; оторвать атакующего от ковра.	Ответный действия: рычаг на оба бедра.
9.	Рычаг локтя зацепом ногой	Защита: не дать зацепить руку; повернуть руку (проныривать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот; повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его	Ответный действия: «мельница».
10.	Рычаг локтя скрещивая руки (от удержания верхом).	Защита: развести руки в стороны; становясь на мост, сбить атакующего вперед; подвести руки под его ноги изнутри и оттолкнуть атакующего через голову.	
11.	Рычаг внутрь (захватывая руками).	Защита: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руки (прониривать); переходя через атакующего, обвивать его туловище и сцепить руки; повернуть руку	
12.	Узел поперек предплечьем вверх; узел ногой снизу.	Защита: не дать осуществить захват предплечья; выпрямить руку и, пронирова ее, согнуть ладонью к коврику; прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот; сцепить руки	Ответный действия: удержание поперек.
13.	Узел предплечьем вниз	Защита: сцепить руки; захватить одежду атакующего; уход садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть от захвата.	
14.	Ущемление ахиллова сухожилия (с захватом одноименной ноги,	Защита: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата	Ответный действия: ущемление ахиллова сухожилия.

	разноимённой ноги).		
15.	Рычаг колена (сбивая из стойки).	Защита: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего.	Ответные действия: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.
16.	Рычаг на оба бедра (захватить голень под плечо, стопой в подколенный сгиб).	Защита: ногу атакующего согнуть с бедра из подколенного сгиба, снять с плеча атакующего	Ответный действия: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.
17.	Узел ноги (двойной узел ног).	Защита: выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через голову атакующего, повернуться на живот; повернуться на живот от атакующего и выпрямить ноги с зацепом своей ноги другой ногой	Ответные действия: рычаг локтя захватом руки ногами.
<b>ПЕРЕВОРОТЫ</b> из положения лёжа			
1.	Переворот рычагом; переворот захватом рук сбоку; переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди.	Защита: не давать выполнить захвата; выставить ногу в сторону переворота и, переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата	Ответные действия: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.
2.	Переворот перекатом, с захватом шеи с бедром (голенью); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени	Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват	Ответные действия: «мельница» захватом руки и одноименной ноги; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча;
3.	Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом	Защита: не дать сделать обвив; захватить ногу атакующего; соединить бедра; прижать руку к туловищу; отставить захваченную ногу назад.	Ответные действия: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Таблица 6. Примерный план-схема спортивной подготовки на учебный год для групп НП 1

Календарная линейка	месяцы недели	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Структура годовичного цикла тренировки	периоды	ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ																	
		Укрепление здоровья и закаливание организма. Разностороннее развитие физических способностей.																	
Основные задачи по этапам подготовки																			
Распределение нагрузки																			
Содержание занятий																			
I. Теоретическая подготовка					1				1				1				1		
II. Практическая подготовка																			
1. ОФП развитие физических качеств:		1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5
Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, кроссы, бег, прыжки																			
2. СФП:		1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5
Развитие специальных физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, сила																			
3. Техничко-тактическая подготовка:		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Обучение техническим действиям самбо																			
Итого часов в неделю:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия		В течение года																	

Календарная линейка	месяцы	Январь					Февраль					Март				Апрель			
	недели	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Структура годового цикла тренировки	периоды	ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ																	
Основные задачи по этапам подготовки		Обучение основным техническим действиям и навыкам борьбы по специализированным игровым комплексам с элементами единоборств.																	
Распределение нагрузки																			
Содержание занятий																			
I. Теоретическая подготовка			1				1				1			1				1	
II. Практическая подготовка																			
1. ОФП развитие физических качеств:		1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5
Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, кроссы, бег, прыжки																			
2. СФП:		1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5
Развитие специальных физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, сила																			
3. Техничко-тактическая подготовка:		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Обучение техническим действиям самбо																			
Итого часов в неделю:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия		В течении года																	

Календарная линейка	месяцы	Май				Июнь				Июль				Август				ВСЕГО за год
	недели	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Структура годичного цикла тренировки	периоды																	
	этапы																	
Основные задачи по этапам подготовки	Развитие общей выносливости физических качеств: силы, гибкости быстроты.																	
Распределение нагрузки																		
Содержание занятий																		
I. Теоретическая подготовка			1															10
II. Практическая подготовка																		
1. ОФП развитие физических качеств:	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, кроссы, бег, прыжки																		
2. СФП:	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
Развитие специальных физических качеств: ловкость, гибкость, быстрота, сила																		
3. Техничко-тактическая подготовка:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Обучение техническим действиям самбо																		
Итого часов в неделю:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Восстановительные мероприятия	В течение года																	

Таблица 7. Примерный план-схема спортивной подготовки на учебный год для групп НП 2 – 3

Календарная линейка	месяцы	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				
		1					2				3				4				
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Соревнования								х											
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																		
	ДСО и ведомств																		
	местные																		
Основные задачи по этапам подготовки		Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка учащихся. Обучение элементам техники ведения поединка.																	
Распределение нагрузки.																			
Содержание занятий																			
I. Теоретическая подготовка					1			1				1				1			
II. Практическая подготовка																			
1. ОФП развитие физических способностей		1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5
общеразвивающие упражнения																			
2. СФП развитие специальных физических качеств:		1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5
Ловкость, гибкость, быстрота, выносливость																			
3. Техничко-тактическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Обучение и совершенствование техническим действиям самбо																			
4. Участие в соревнованиях		По усмотрению тренера-преподавателя																	
ИТОГО часов в неделю:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия		В течение года																	

Календарная линейка	месяцы	Январь					Февраль					Март				Апрель			
		5					6					7				8			
	недели	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Соревнования						х													х
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																		
	ДСО и ведомств																		
	местные																		
Основные задачи по этапам подготовки		Совершенствование технико-тактической действий в соревновательной деятельности на тренировочных занятиях в игровых ситуациях.																	
Распределение нагрузки. Содержание занятий																			
I. Теоретическая подготовка			1				1				1			1				1	
II. Практическая подготовка																			
1. ОФП развитие физических способностей		1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5
общеразвивающие упражнения																			
2. СФП развитие специальных физических качеств:		1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5
Ловкость, гибкость, быстрота, выносливость																			
3. Техничко-тактическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Обучение и совершенствование техническим действиям самбо																			
4. Участие в соревнованиях		По усмотрению тренера-преподавателя																	
ИТОГО часов в неделю:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные мероприятия		В течение года																	

Календарная линейка	месяцы	Май				Июнь				Июль				Август				ВСЕГО за год
		9				10				11				12				
	недели	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Соревнования																		(3)
Учебно-тренировочные сборы	централизованные																	
	ДСО и ведомств																	
	местные																	
Основные задачи по этапам подготовки		Поддержание достигнутого уровня развития физических способностей.																
Распределение нагрузки. Содержание занятий																		
I. Теоретическая подготовка				1														10
II. Практическая подготовка																		
1. ОФП развитие физических способностей		1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
общеразвивающие упражнения																		
2. СФП развитие специальных физических качеств:		1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	73
Ловкость, гибкость, быстрота, выносливость																		
3. Техничко-тактическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
Обучение и совершенствование техническим действиям самбо																		
4. Участие в соревнованиях		По усмотрению тренера-преподавателя																
ИТОГО часов в неделю:		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
Восстановительные мероприятия		В течение года																

Таблица 8. Примерная схема построения недельной нагрузки в группах начальной подготовки первого и второго годов обучения.

День недели	Задачи занятия	Содержание занятия
Понедельник	Развитие быстроты и гибкости. Совершенствование техники в борьбе стоя	<p>Спортивный зал.</p> <p>Подготовительная часть (30 мин). Повторение правил поведения в зале. Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости: наклоны, повороты, махи. Основная часть (50 мин).</p> <p>Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Заключительная часть (10 мин).</p> <p>Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.</p>
Среда	ОФП и СФП	<p>Стадион, игровой зал.</p> <p>Строевые, общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Бег 50 – 60 м с контролем времени. Подвижные игры и эстафеты и т.д..</p>
Пятница	Развитие силы и координации. Совершенствование техники в борьбе лежа	<p>Подготовительная часть (30 мин). Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища.</p> <p>Основная часть (50 мин).</p> <p>Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия в борьбе лежа. Подвижные игры.</p> <p>Заключительная часть (10 мин).</p> <p>Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения.</p>

Таблица 9. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для спортсменов-учащихся групп НП 1 в возрасте 9 – 11 лет (мальчики)

Оценка в баллах	Бег 30 м, с	Бег 800 м, мин:с	Прыжок в длину с места, см	Сгибание / разгибание рук в упоре лёжа, кол. раз	Челночный бег 4×10м, с	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 кувырков через лежащего партнёра, с
5	5,0 и менее	4:35 и менее	168 и более	46 и более	10,8 и менее	20 и более	14,1 и менее
4	5,1 – 5,4	4:36 – 4:45	159 – 167	37 – 45	10,9 – 11,5	17 – 19	14,2 – 19,2
3	5,5 – 5,9	4:46 – 5:00	148 – 158	23 – 36	11,6 – 12,1	10 – 16	19,3 – 23,6
2	6,0 – 6,5	5:01 – 5:34	139 – 147	12 – 22	12,2 – 12,4	5 – 9	23,7 – 26,2
1	6,6 и более	5:35 и более	138 и менее	11 и менее	12,5 и более	4 и менее	26,3 и более

Таблица 10. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для спортсменов-учащихся групп НП 2, 3 в возрасте 11, 12 лет (мальчики)

Оценка в баллах	Бег 30 м, с	Бег 800 м, мин:с	Прыжок в длину с места, см	Сгибание / разгибание рук в упоре лёжа, кол. раз	Челночный бег 4×10м, с	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 кувырков через стоящего в партере партнёра, с
5	4,8 и менее	3:35 и менее	178 и более	50 и более	10,6 и менее	21 и более	13,00 и менее
4	4,9 – 5,4	3:36 – 4:06	169 – 177	39 – 49	10,7 – 10,9	16 – 20	13,1 – 14,6
3	5,5 – 5,8	4:07 – 4:29	158 – 168	23 – 38	11,0 – 11,3	11 – 15	14,7 – 17,9
2	5,9 – 6,2	4:30 – 4:49	149 – 157	11 – 22	11,4 – 11,9	6 – 10	18,0 – 22,0
1	6,3 и более	4:50 и более	148 и менее	10 и менее	12,0 и более	5 и менее	22,1 и более

Таблица 11. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для спортсменов-учащихся групп НП 1 в возрасте 9 – 11 лет (девочки)

Оценка в баллах	Бег 30 м, с	Бег 800 м, мин:с	Прыжок в длину с места, см	Сгибание / разгибание рук в упоре лёжа, кол. раз	Челночный бег 4×10м, с	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 кувырков через лежащего партнёра, с
5	5,1 и менее	4:50 и менее	165 и более	25 и более	11,9 и менее	21 и более	20,0 и менее
4	5,2 – 5,4	4:51 – 5:05	156 – 164	20 – 24	12,0 – 12,9	16 – 20	20,1 – 23,8
3	5,5 – 5,9	5:06 – 5:24	144 – 155	15 – 19	13,0 – 13,7	11 – 15	23,9 – 26,9
2	6,0 – 6,5	5:25 – 5:49	136 – 143	10 – 14	13,8 – 14,3	6 – 10	27,0 – 29,00
1	6,6 и более	5:50 и более	135 и менее	9 и менее	14,4 и более	5 и менее	29,1 и более

Таблица 12. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для спортсменов-учащихся групп НП 2, 3 в возрасте 11, 12 лет (девочки)

Оценка в баллах	Бег 30 м, с	Бег 800 м, мин:с	Прыжок в длину с места, см	Сгибание / разгибание рук в упоре лёжа, кол. раз	Челночный бег 4×10м, с	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 кувырков через стоящего в партере партнёра, с
5	4,9 и менее	3:50 и менее	173 и более	30 и более	11,8 и менее	22 и более	19,0 и менее
4	5,0 – 5,5	3:51 – 4:29	164 – 172	25 – 29	11,9 – 12,3	17 – 21	19,1 – 20,6
3	5,6 – 5,9	4:30 – 4:59	152 – 163	20 – 24	12,4 – 13,0	12 – 16	20,7 – 23,7
2	6,0 – 6,3	5:00 – 5:19	144 – 151	15 – 19	13,1 – 14,0	7 – 11	23,8 – 28,0
1	6,4 и более	5:20 и более	143 и менее	14 и менее	14,1 и более	6 и менее	28,1 и более

Таблица 13. Оценка уровня подготовленности спортсменов (мальчиков и девочек) групп НП.

Сумма баллов	Уровень подготовленности	Оценка
31 и более	Высокий	Отлично
25 – 30	Выше среднего	Очень хорошо
19 – 24	Средний	Хорошо
12 – 18	Ниже среднего	Удовлетворительно
11 и менее	Низкий	Плохо

Таблица 14. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп УТ 1, УТ 2, УТ 3, УТ 4 – 7

Разделы подготовки	Учебные группы			
	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1. Техника безопасности	1	1	1	1
2. Патриотическое воспитание	1	1	2	2
3. Физическая культура и спорт в Беларуси	1	1	1	1
4. Влияние физических упражнений на организм	1	1	1	1
5. Физиологические основы тренировки спортсмена	2	2	2	2
6. Методика обучения основам тренировки	2	2	2	2
7. Планирование тренировки спортсмена	2	2	4	4
8. Основы техники и тактики самбо	4	4	4	6
9. Анализ соревнований	2	2	5	6
Всего часов:	16	16	2 2	25
<b>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>				
1. Общая физическая подготовка	97	149	165	209
2. Специальная физическая подготовка	101	153	183	234
3. Техничко-тактическая подготовка	254	306	410	462
4. Участие в соревнованиях (количество раз)	(2 – 4)	(3 – 5)	(4 – 6)	(4 – 8)
5. Восстановительные мероприятия	в течение года			
7. Инструкторская судейская практика	-	-	-	6
Итого часов:	468	624	780	936

Таблица 15. Углубленная базовая техническая подготовка для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	<i>Из положения СТОЯ</i>		
1.	Бросок захватом ноги (захватом голени с упором в колено изнутри; обратным захватом изнутри)	Защита: отставить ногу назад, отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).	Ответные действия: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку в сторону).
2.	Бросок захватом ног (выноса ноги в сторону; без отрыва от ковра; сталкиванием).	Защиты: отставить ноги назад; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего, при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.	Ответные приемы: выведение из равновесия – рывок; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.
3.	Задняя подножка (захватом руки двумя руками; захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).	Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.	Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке
4.	Бросок обратным захватом ног.	Защиты: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу; увеличить дистанцию.	Ответный прием: подхват.
5.	Передняя подножка (захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).	Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги.	Ответные приемы: передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.
6.	Передняя подножка на пятке (захватом рукава; захватом рукава и отворота)	Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.	Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрытия вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
7.	Передняя подсечка (захватом рукава и проймы, захватом рукавов).	Защиты: сгибая ногу, перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.	Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.
8.	Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).	Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.	Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.
9.	Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).	Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к ковру, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.	Ответные приемы: боковая подсечка, отхват с захватом ноги.
10.	«Ножницы» (подбив голенью, «ножницы» под одну ногу).	Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой, наклониться, присесть, захватить ногу	Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.
11.	Подхват (захватом рукава и проймы, захватом рукава и пояса).	Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.	Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги, задняя подсечка на пятке.
12.	Подсад (подсад изнутри)	Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную); зацепить ногу ногой	Ответный прием: бросок через грудь.
13.	Бросок через голову (упором голенью в живот, скрещивая руки, упором в бедро).	Защиты: выпрямиться, приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующего	Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
14.	Зацеп изнутри голенью (с заведением).	Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу, отклониться назад; перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.	Ответные приемы: подсед снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.
15.	Зацеп стопой снаружи (зацеп снаружи, садясь).	Защиты: отставить ногу назад, опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).	Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием (против основного варианта); удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.
16.	Обвив (обвив садясь).	Защиты: отставить ногу назад, сводя колени; опереться в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.	Ответные приемы: бросок назад подсадом, накрывание у удержания; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.
17.	Зацеп стопой (зацеп стопой изнутри; зацеп стопой за отставленную ногу).	Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.	Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.
18.	Боковое бедро.	Защиты: захватить пояс, пригнуться, сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего (после ее отрыва от ковра).	Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке.
19.	Бросок захватом бедра (перехват) (бросок захватом одноименного бедра изнутри).	Защиты: увеличить дистанцию, опереться голенью в бедро, зацепить ногу проводящего, присесть, отставить атакующую ногу назад.	Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри, зацеп изнутри; обвив.
20.	Бросок через плечи захватом руки и одноименного бедра изнутри	Защиты: отставить захватываемую ногу и опереться грудью в плечо атакующего; опереться в	Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	(«мельница»).	плечо руками, зацепить ногу атакующего	
21.	Бросок через спину (с колен с захватом отворота и рукава; с захватом руки на плечо).	Защиты: захватить пояс, прогнуться, сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).	Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.
22.	Бросок через грудь.	Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска; захватить рукой ногу противника, противоположную броску.	Ответные прием: зацеп изнутри.
23.	Выведения из равновесия толчком.	Защиты: выпрямиться, отставить ногу.	Ответные приемы: бросок через голову; передняя подсечка с падением; бросок обратным захватом ног.
24.	Бросок захватом ноги (бросок обратным захватом за подколенный сгиб).	Защиты: отставить ногу назад, опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего; с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание)	Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки ногами.
25.	Задняя подножка (захватом сзади пояса и захождением за противника).	Защиты: отставить ногу; переставить ногу; опереться рукой в таз.	Ответный прием: задняя подножка с захватом ноги; задняя подножка.
26.	Передняя подножка (с захватом пояса спереди).	Защита: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через атакующую ногу.	Ответный прием: задняя подножка на пятке.
27.	Боковая подсечка (с захватом руки и пояса спереди).	Защита: перенести ногу через атакующую ногу партнера	Ответный прием: боковая подножка.
28.	Бросок через голову (захватом одноименной руки и пояса спереди).	Защита: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед.	Ответные приемы: бросок с захватом ноги; ущемление ахиллова сухожилия.
29.	Подхват (с захватом пояса спереди).	Защита: перешагнуть через ногу	Ответный прием: задняя подножка на пятке.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
30.	Зацеп (изнутри одноименной ногой с нырком под руку).	Защита: отставить ногу; не дать зацепить ногу.	Ответный прием: подхват изнутри.
31.	Зацеп стопой (с захватом одноименной руки и туловища).	Защита: отставить ногу; упереться рукой в таз.	Ответный прием: зацеп изнутри.
32.	«Мельница» (захватом руки и ноги изнутри).	Защита: отставить ногу; присесть.	Ответный прием: зацеп изнутри.
33.	Бросок через спину (с захватом отворота; с захватом отворота и пояса спереди).	Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; выставить ногу, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.	Ответный прием: задняя подножка на пятке
34.	Передняя подсечка (с захватом руки и пояса спереди).	Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ногу.	Ответный прием: боковая подсечка.
35.	Бросок через грудь (захватом одноименной руки и туловища).	Защиты: не дать захватить туловище; отставить ноги	Ответный прием: зацеп изнутри.
36.	Обвив (с захватом одноименной руки и пояса спереди).	Защита: присесть, отставляя ногу назад.	Ответный прием: бросок через грудь с отрывом ноги.
37.	Подсад (с захватом двух отворотов).	Защита: отставить ноги, отшагнуть.	Ответный прием: зацеп изнутри.
	<i>Из положения ЛЕЖА</i>		
1.	Удержание сбоку (без захвата шеи, сбоку лежа).	Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего; повернуться на живот. Уходы: отжимая голову ногой; садясь; перетаскивая через себя.	Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руки между ног.
3.	Удержание поперек (с захватом ближнего бедра).	Защиты: оттолкнуть атакующего голенью и предплечьями. Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.	Ответный прием: удержание поперек.
4.	Удержание со стороны головы (захватом одной руки и шеи).	Защиты: оттолкнуть руками и ногами противника; отжать голову руками (рукой). Уходы: вращение в сторону с захватом пояса; вращение в	Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
		сторону захватом руки, отжимая голову.	
5.	Удержание с плеча.	Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижиматься грудью и, захватывая руки, повернуться на живот. Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.	Ответный прием: удержание с плеча.
6.	Удержание верхом (с захватом рук).	Защиты: опереться руками в плечи атакующего; вращение на живот. Уходы: продвижение рук под ноги и сбрасывание с себя; (через голову), сбрасывание в сторону; скованные руки (через полумост).	Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.
7.	Удержание со стороны ног (с захватом рук и зацепом ноги снаружи).	Защиты: выпрямить руки, поджать ноги к груди, соединить бедра, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего. Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра	Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.
8.	Рычаг локтя через бедро (от удержания со стороны головы).	Защиты: захватить пояс атакующего; сцепить свои руки, развернуться грудью к атакующему и прижать локоть захваченной руки к коврику, сняв его с бедер противника рывком к себе; развернуть руку ладонью к коврику и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх); соединить руки между ног атакующего. Уход: перебросить противника через себя, упираясь руками. Уход: перебросить противника через себя, упираясь руками в туловище.	Ответный прием: удержание со стороны головы.  Ответный прием: удержание со стороны головы.
9.	Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (снизу).	Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья, соединить	Ответный прием: удержание со стороны головы.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
		руки сзади туловища проводящего прием. Уход: прижимаясь к туловищу противника, освободиться от захвата.	
10.	Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек (захватывая запястье одноименной руки).	Защиты: повернуть (пронировать) руку ладонью к ковру и согнуть ее; супинировать руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее. Уход: забегание в сторону захваченной руки.	Ответный прием: удержание со стороны головы.
11.	Рычаг локтя захватом руки между ног (от удержания верхом; захватывая предплечье изнутри; накладывая ногу на шею; не перенося ногу через туловище).	Способы разъединения сцепленных рук (подводя две руки; подводя одну руку и накладывая другую сверху; подтягивая локоть дальней руки). Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к ковру; поворачиваясь грудью к атакующему, вывести голову на ногу атакующего Уходы: забегание (через мост) в сторону захваченной руки.	Ответный прием: рычаг колена зацепом ногой.
12.	Узел поперек предплечьем вверх (снизу двумя руками; узел ногой).	Защиты: не дать выполнить захват предплечья; выпрямить руку; сцепить руки. Уходы: сцепить руки; прижаться к туловищу; освободиться от захвата.	Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.
13.	Узел предплечья вниз (ногами).	Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; захватить свой пояс; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата; вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост. Уход: садясь.	Ответный прием: удержание поперек.
14.	Ущемление ахиллова сухожилия (лежа на противнике;	Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата. Уходы: поворот на живот;	Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	захватывая разноименную ногу).	вставание в стойку.	
15.	Рычаг с колена с захватом ноги бёдрами (прижимая голень рукой к груди).	Защиты: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата, выводя колено к себе выше бедер атакующего.	Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.
16.	Рычаг на оба бедра (захватывая ногу на плечо).	Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра; снять ногу с плеча атакующего.	Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.
17.	Узел ноги (узел ноги, ногой).	Защиты: выпрямить захваченную ногу. Уход: повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с зацепом своей ноги другой ногой; перетаскивая через себя.	Ответный прием: удержание со стороны ног.
18.	Удержание сбоку (с захватом одной руки).	Защита: не дать захватить руку; прижаться к туловищу. Уход: вращением.	Ответный прием: удержание поперек.
19.	Удержание верхом (обратное удержание верхом).	Защита: не дать прижаться к туловищу. Уход: перетаскивание партнера через себя.	Ответный прием: удержание со стороны головы.
20.	Удержание со стороны ног (с захватом пояса и шеи; захватом туловища и отворота из-под руки).	Защита: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра. Уход: повернуться на живот.	Ответный прием: рычаг локтя, захватом рук ногами.
21.	Удержание поперек (обратное с захватом дальнего бедра и шеи; с захватом разноименной руки и одноименной руки).	Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями Уход: выкручиваясь.	Ответный прием: удержание поперек.
22.	Удержание со стороны головы (захватом туловища; захватом шеи и пояса).	Защита: отталкивание руками и ногами. Уход: выкручиваясь.	Ответный прием: удержание со стороны головы.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
23.	Рычаг локтя (с захватом ноги).	Уход: забеганием. Защита: сцепить руки; освободить захваченную ногу.	Ответный прием: удержание поперек.
24.	Рычаг колена (с обратным захватом голени).	Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку. Защита: согнуть ногу; освободить ногу от захвата.	Ответный прием: рычаг колена; ущемление ахиллова сухожилия.
25.	Ущемление ахиллова сухожилия (с захватом двух ног).	Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку. Защита: согнуть ноги; освободить ноги.	Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.
<i><b>ПЕРЕВОРОТЫ</b></i> <i>из положения лёжа</i>			
1.	Переворот захватом шеи из-под плеча; переворот ключом и предплечьем на шее	Защиты: не давать выполнить захват; упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.	Ответный прием: переворот захватом руки под плечо.
2.	Переворот захватом руки и бедра; с зацепом дальней ноги изнутри.	Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.	Ответный прием: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.
3.	Переворот переходом с ключом и захватом подбородка; переворот переходом с ключом с зацепом одноименного бедра.	Защиты: опереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.	Ответный прием: выход на верх выседом; переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.
4.	Переворот обратным захватом дальнего бедра.	Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.	Ответный прием: переворот через себя, седом, с захватом запястья и одноименной голени; удержание поперёк.
5.	Переворот разгибанием, зацепами ног с захватом шеи из-под	Защита: не дать сделать зацеп.	Ответные приемы: накрывание выседом; удержание верхом

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	плеча.		
6.	Переворот накатом, с захватом предплечья и туловища сверху и с зацепом ноги стопой.	Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.	Ответные приемы: накрывание, отбрасыванием ног атакующего; удержание поперек.

Таблица 16. Приемы для «Вызова» на техническое действие

№ п/п	Для выполнения...	«ВЫЗОВ» на техническое действие
1.	передней подножки	захват ноги, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину
2.	подсечки	захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.
3.	подхвата	захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.
4.	зацепа	выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через грудь.
5.	выведения из равновесия	захват ног, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину
6.	захвата ног	подсечку, подножку, подхват, бросок через голову, зацеп
7.	броска через голову	захват ног, подножку, зацеп, подсечку
8.	броска через спину	захват ног, подсечку, подножку, зацеп
9.	броска через грудь	захват ног, подножку, зацеп, подхват

Таблица 17. Приемы для «угрозы» на техническое действие

№ п/п	Для выполнения...	«УГРОЗА» техническим действием
1.	передней подножки	выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.
2.	подсечки	выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь
3.	подхвата	выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь
4.	зацепа	выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.
5.	броска через голову	выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, зацепом стопой, зацепом изнутри, броском через спину, подхватом, броском через грудь.
6.	выведения из равновесия	захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, броском через спину, броском через грудь
7.	броска захватом ног (ноги)	выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через грудь.
8.	броска через грудь	выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через спину

Таблица 18. Тактические приёмы перехода от одного технического действия к другому

№ п/п	ПЕРЕХОД после броска...	НА следующее техническим действием
1.	захватом ног	ущемление ахиллова сухожилия
2.	обратным захватом ног	обратное удержание со стороны головы
3.	задней подножки	удержание сбоку и рычаг локтя через бедро, зажимая руку бедрами
4.	передней подножки	рычаг локтя между ног
5.	через спину	рычаг локтя между ног
6.	через бедро	рычаг локтя между ног
7.	через голову	удержание верхом и узел поперек предплечья вверх.
ПЕРЕХОД после болевого приёма...		НА следующее техническим действием
8.	ущемления ахиллова сухожилия	рычаг колена с захватом ноги бедрами
ПЕРЕХОД после переворота в партере...		НА следующее техническим действием
9.	с захватом руки сбоку и бедра сзади	удержание поперек
10.	с захватом шеи из-под плеча снаружи	удержание со стороны головы
11.	обратным ключом	удержание сбоку
12.	с захватом шеи из-под плеча, с обвивом ноги	удержание верхом
ПЕРЕХОД после удержания...		НА следующее техническим действием
13.	сбоку	удержание верхом, со стороны головы.
14.	поперек	удержание верхом, удержанию верхом, узел ноги
15.	со стороны головы	удержанию поперек захватом ближнего бедра

Таблица 19. Примерный план распределения физической нагрузки в недельном микроцикле для групп УТ 1, УТ 2

Дни недели	Задачи занятия	Содержание занятия
1	2	3
Понедельник	Развитие скорости и гибкости. Совершенствование техники в борьбе стоя. 90 мин	Зал. Подготовительная часть (30 мин). Разминка. Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости: наклоны, повороты, махи. Основная часть (50 мин) Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Вторник	Развитие силы и координации. Совершенствование техники в борьбе лежа, 90 мин	Подготовительная часть (30 мин). Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища. Основная часть (50 мин). Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия в борьбе лежа. Борьба лежа. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП 45 мин	Стадион, игровой зал, тренажерный зал. Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах. Восстановительные процедуры (сауна).
Четверг	Развитие выносливости. Совершенствование техники в борьбе стоя. 90 мин	Занятия проводятся в зале или в манеже. Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Комплекс имитационных упражнений с партнером, гимнастические упражнения. Основная часть (50 мин) Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Пятница	День борьбы. Развитие тактико-технических навыков. 90 мин	Зал. Подготовительная часть (30 мин). Общая разминка. Индивидуальная разминка. Основная часть (50 мин). Заключительная часть (10 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.

Таблица 20. Примерная схема распределения учебных часов в микроцикле для групп УТ 3, УТ 4 – 7.

Дни недели	Задачи занятия	Содержание занятия
1	2	3
Понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя 90 мин	Зал
		Подготовительная часть (30 мин). Разминка. Упражнения на внимание. Гимнастические упражнения. Основная часть (50 мин). Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия в комбинации с другими техническими действиями. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа 90 мин	Подготовительная часть (30 мин). Разминка. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища. Основная часть (50 мин) Повторение пройденного материала. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП 90 мин	Стадион, игровой зал, тренажерный зал Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах.
Четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя 90 мин	Зал. Подготовительная часть (30 мин). Разминка. Упражнения на совершенствование передвижений и стоек. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах (наклоны, махи, повороты). Основная часть (50 мин). Повторение пройденного материала. Изучение контрприемов на несопротивляющемся сопернике. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Пятница	День борьбы. Развитие тактико-технических навыков. 90 мин	Зал. Подготовительная часть (30 мин). Общая разминка. Индивидуальная доразминка 4, 5 минут. Основная часть (50 мин) 1 схватка в борьбе лежа. 4, 5 схваток в борьбе стоя с преследованием в партере. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Суббота	ОФП и СФП 90 мин	Стадион, игровой зал, тренажерный зал. Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы. Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.).

Таблица 21. Примерное количество соревнований и соревновательных поединков для спортсменов-учащихся групп УТ.

Группы	Количество соревнований	Количество поединков
УТ 1	2 – 4	4 – 12
УТ 2	3 – 5	8 – 15
УТ 3	4 – 6	12 – 20
УТ 4 – 7	4 – 8	12 – 28

Таблица 22. Сводная таблица контрольно-переводных нормативов ОФП для групп УТ 1, УТ 2, УТ 3, УТ 4 – 7 (юноши).

Контрольные нормативы	Баллы	Учебные группы (юноши)			
		УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
Бег 60 м, с.	5	8,6 и менее	8,5 и менее	8,4 и менее	8,2 и менее
	4	8,7 – 9,1	8,6 – 9,1	8,5 – 9,1	8,3 – 8,9
	3	9,2 – 9,7	9,2 – 9,6	9,2 – 9,5	9,0 – 9,3
	2	9,8 – 10,0	9,7 – 9,9	9,6 – 9,8	9,4 – 9,6
	1	10,1 и более	10,0 и более	9,9 и более	9,7 и более
Бег 1000 м, мин:с.	5	4:20 и менее	4:07 и менее	3:55 и менее	3:45 и менее
	4	4:21 – 4:29	4:08 – 4:18	3:56 – 4:06	3:46 – 3:59
	3	4:30 – 4:44	4:19 – 4:31	4:07 – 4:19	4:00 – 4:09
	2	4:45 – 4:54	4:32 – 4:41	4:20 – 4:29	4:10 – 4:19
	1	4:55 и более	4:42 и более	4:30 и более	4:20 и более
Прыжок в длину с места, см.	5	189 и более	202 и более	212 и более	219 и более
	4	180 – 188	191 – 201	197 – 211	204 – 218
	3	169 – 179	180 – 190	190 – 196	197 – 203
	2	160 – 168	173 – 179	183 – 189	190 – 196
	1	159 и менее	172 и менее	182 и менее	189 и менее
Подтягивание на перекладине, кол. раз	5	15 и более	17 и более	19 и более	21 и более
	4	11 – 14	13 – 16	15 – 18	17 – 20
	3	7 – 10	9 – 12	11 – 14	13 – 16
	2	3 – 6	5 – 8	7 – 10	9 – 12
	1	2 и менее	4 и менее	6 и менее	8 и менее
Челночный бег 4×10м, с.	5	10,5 и менее	10,3 и менее	10,1 и менее	9,8 и менее
	4	10,6 – 10,8	10,4 – 10,7	10,2 – 10,5	9,9 – 10,2
	3	10,9 – 11,2	10,8 – 11,1	10,6 – 10,9	10,3 – 10,6
	2	11,3 – 11,8	11,2 – 11,7	11,0 – 11,6	10,7 – 11,4
	1	11,9 и хуже	11,8 и хуже	11,7 и хуже	11,5 и хуже

Таблица 23. Сводная таблица контрольно-переводных нормативов СФП для групп УТ 1, УТ 2, УТ 3, УТ 4 – 7 (юноши)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебные группы (юноши)			
		УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
«Забегания» на мосту вокруг головы 5 раз вправо /5 раз влево, с.	5	25,00 и менее	24,00 и менее	23,00 и менее	22,00 и менее
	4	25,01 – 28,00	24,01 – 27,00	23,01 – 26,00	22,01 – 25,00
	3	28,01 – 31,00	27,01 – 30,00	26,01 – 29,00	25,01 – 28,00
	2	31,01 – 34,00	30,01 – 33,00	29,01 – 32,00	28,01 – 31,00
	1	34,01 и более	33,01 и более	32,01 и более	31,01 и более
10 кувыркы в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	19,00 и менее	18,00 и менее	17,00 и менее	16,00 и менее
	4	19,01 – 21,00	18,01 – 20,00	17,01 – 19,00	16,01 – 18,00
	3	21,01 – 23,00	20,01 – 22,00	19,01 – 21,00	18,01 – 20,00
	2	23,01 – 25,00	22,01 – 24,00	21,01 – 23,00	20,01 – 22,00
	1	25,01 и более	24,01 и более	23,01 и более	22,01 и более
Броски партнёра вперёд вправо/влево за 30 с, кол. раз	5	15 и более	16 и более	17 и более	19 и более
	4	13 – 14	14 – 15	15 – 16	17 – 18
	3	11 – 12	12 – 13	13 – 14	15 – 16
	2	9 – 10	10 – 11	11 – 12	13 – 14
	1	8 и менее	9 и менее	10 и менее	12 и менее
«Подвороты» ч/з спину (без отрыва стоп партнёра) за 30с, кол. раз	5	26 и более	28 и более	29 и более	30 и более
	4	23 – 25	25 – 27	25 – 28	26 – 29
	3	20 – 22	22 – 24	21 – 24	22 – 25
	2	17 – 19	19 – 21	17 – 20	18 – 21
	1	16 и менее	18 и менее	16 и менее	17 и менее

Таблица 24. Сводная таблица контрольно-переводных нормативов ОФП для спортсменок самбо групп УТ 1, УТ 2, УТ 3 и УТ 4 – 7 (девушки)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебные группы (девушки)			
		УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
Бег 60м, с.	5	9,8 и менее	9,7 и менее	9,4 и менее	9,3 и менее
	4	9,9 – 10,2	9,8 – 10,1	9,5 – 9,8	9,4 – 9,7
	3	10,3 – 10,8	10,2 – 10,7	9,9 – 10,4	9,8 – 10,3
	2	10,9 – 11,2	10,8 – 11,1	10,5 – 10,8	10,4 – 10,7
	1	11,3 и более	11,2 и более	10,9 и более	10,8 и более
Бег 1000 м, мин:с.	5	5:00 и менее	4:48 и менее	4:37 и менее	4:27 и менее
	4	5:01 – 5:11	4:49 – 5:01	4:38 – 4:50	4:28 – 4:40
	3	5:12 – 5:36	5:02 – 5:26	4:51 – 5:15	4:41 – 5:05
	2	5:37 – 5:49	5:27 – 5:37	5:16 – 5:26	5:06 – 5:16
	1	5:50 и более	5:38 и более	5:27 и более	5:17 и более
Прыжок в длину с места, см.	5	182 и более	192 и более	203 и более	214 и более
	4	173 – 181	183 – 191	194 – 202	205 – 213
	3	162 – 172	172 – 182	183 – 193	194 – 204
	2	153 – 161	163 – 171	174 – 182	185 – 193
	1	152 и менее	162 и менее	173 и менее	184 и менее
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, кол. раз	5	33 и более	36 и более	39 и более	42 и более
	4	29 – 32	32 – 35	35 – 38	38 – 41
	3	25 – 28	28 – 31	31 – 34	34 – 37
	2	21 – 24	24 – 27	27 – 30	30 – 33
	1	20 и менее	23 и менее	26 и менее	29 и менее
Челночный бег 4×10м, с.	5	11,7 и менее	11,5 и менее	11,2 и менее	10,5 и менее
	4	11,8 – 12,3	11,6 – 12,2	11,3 – 12,0	10,6 – 11,4
	3	12,4 – 13,1	12,3 – 13,0	12,1 – 12,7	11,5 – 12,1
	2	13,2 – 13,9	13,1 – 13,7	12,8 – 13,4	12,2 – 12,7
	1	14,0 и более	13,8 и более	13,5 и более	12,8 и более

Таблица 25. Сводная таблица контрольно-переводных нормативов СФП для групп УТ 1, УТ 2, УТ 3 и УТ 4 – 7 (девушки)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебные группы (девушки)			
		УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
«Забегания» на мосту вокруг головы 5 раз вправо /5 раз влево, с.	5	38,00 и менее	36,00 и менее	33,00 и менее	30,00 и менее
	4	38,01 – 40,00	36,01 – 38,00	33,01 – 35,00	30,01 – 32,00
	3	40,01 – 42,00	38,01 – 40,00	35,01 – 37,00	32,01 – 34,00
	2	42,01 – 44,00	40,01 – 42,00	37,01 – 39,00	34,01 – 36,00
	1	44,01 и более	42,01 и более	39,01 и более	36,01 и более
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	21,00 и менее	20,00 и менее	19,00 и менее	18,00 и менее
	4	21,01 – 23,00	20,01 – 22,00	19,01 – 21,00	18,01 – 20,00
	3	23,01 – 25,00	22,01 – 24,00	21,01 – 23,00	20,01 – 22,00
	2	25,01 – 27,00	24,01 – 26,00	23,01 – 25,00	22,01 – 24,00
	1	27,01 и более	26,01 и более	25,01 и более	24,01 и более
Броски партнёра вперёд вправо/влево за 30 с, кол. раз	5	12 и более	14 и более	16 и более	18 и более
	4	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
	3	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15
	2	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13
	1	5 и менее	7 и менее	9 и менее	11 и менее
«Подвороты» ч/з спину (без отрыва стоп партнёра) за 30с, кол. раз	5	20 и более	21 и более	22 и более	23 и более
	4	18 – 19	19 – 20	20 – 21	21 – 22
	3	16 – 17	17 – 18	18 – 19	19 – 20
	2	14 – 15	15 – 16	16 – 17	17 – 18
	1	13 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее

Таблица 26. Уровень подготовленности для спортсменов-учащихся групп УТ рассчитанный по 5-тибальной шкале

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
40 и более	высокий	Отлично
36 – 39	выше среднего	Очень хорошо
30 – 35	средний	Хорошо
20 – 29	ниже среднего	Удовлетворительно
19 и менее	низкий	Плохо

Таблица 27. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп СПС.

Разделы подготовки	Год обучения		
	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1. Техника безопасности	3	3	3
2. Физическая культура и спорт	3	3	3
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	3	3	3
4. Физиологические основы тренировки спортсмена	3	3	3
5. Планирование подготовки спортсмена	2	2	2
6. Техника и тактика самбо	3	3	3
7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	4	4	4
8. Анализ выступления на соревнованиях	4	4	4
9. Методика самостоятельной тренировки	3	3	3
Всего часов:	28	28	28
<b>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1. Общая физическая подготовка	230	248	308
3. Специальная физическая подготовка	250	282	324
3. Техническая подготовка	566	618	670
4. Участие в соревнованиях	+	+	+
5. Углубленное медицинское обследование	+	+	+
6. Восстановительные мероприятия	+	+	+
7. Инструкторская и судейская практика	12	14	16
8. Контрольное тестирование	6	6	6
Всего часов:	1064	1168	1324
Итого часов:	1092	1196	1352

Таблица 28. Наиболее распространенные технические действия при подготовке атаки в комбинации

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	<i>Из положения СТОЯ</i>		
1.	Бросок захватом ноги (бросок нырком, с обратным захватом за пятку изнутри).	Защиты: отставить ногу назад; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).	Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку ногами).
2.	Бросок захватом ног (разнохватом).	Защиты: отставить назад ноги; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.	Ответные приемы: выведение из равновесия рывком; бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.
3.	Бросок захватом бедра (захватом туловища сзади и одноименного бедра изнутри (задний переворот))	Защиты: увеличить дистанцию; упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакующую ногу назад	Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри; зацеп изнутри; обвив
4.	«Мельница» (захватом руки; через спину).	Защиты: отставить захватываемую ногу; упереться грудью в плечо атакующего; упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.	Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.
5.	Задняя подножка (скрещивая захваченные руки, под две ноги).	Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.	Ответные приемы: задняя подножка; отхват; бросок с захватом руки под плечо; задняя подножка с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; узел ногой снизу.
6.	Передняя подножка (захватом одной руки двумя, с	Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через	Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка;

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	колена).	атакующую ногу; упереться коленом в подколенный сгиб.	передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке
7.	Передняя подножка на пятке (захватом одной руки; захватом руки и ноги)	Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.	Ответные приемы: накрывание, с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног, после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.
8.	Задняя подножка на пятке (захватом руки через спину; захватом туловища сбоку; захватом руки через шею и туловище спереди; захватом туловища и одноименной руки сзади).	Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к проводящему прием; захватить пояс под разноименной рукой.	Ответные приемы: бросок зацепом изнутри; бросок передней подножкой; накрывание выставлением ноги через атакующую ногу и удержанием верхом; подхват изнутри
9.	Передняя подсечка (в колено с падением; с захватом ноги).	Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.	Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.
10.	Подбив (отхват; отхват с захватом ноги).	Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться, присесть, захватить ногу.	Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.
11.	Подхват (скрестным захватом отворота; захватом пояса, через одноименной плечо; захватом руки локтевым сгибом; с захватом ноги).	Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад, перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.	Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке.
12.	Подсед (подсед с голенью; подсед сзади).	Защиты: увеличить дистанцию; отставить ногу назад, отталкивая нападающего.	Ответные приемы: зацеп снаружи; зацеп изнутри.
13.	Бросок через голову (захватом рукава и одноименного	Защиты: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону	Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку со

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	отворота; упором в бедро).	атакующей ноги, рукой отстранить атакующую ногу.	стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.
14.	Зацеп изнутри (с захватом за пояс и ворот; за одноименную ногу).	Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу; отклониться назад, перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад	Ответные приемы: подсад снаружи; зацеп снаружи; задняя подсечка.
15.	Зацеп снаружи (сядась).	Защиты: отставить ногу назад; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватить пояс).	Ответные приемы: зацеп изнутри; подсечка изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя между ног
16.	Обвив (скручиванием в сторону опорной ногой; без падения).	Защиты: отставить ногу назад; сводя колени; опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад, вывести ногу вперед.	Ответные приемы: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.
17.	Зацеп стопой (зацеп стопой, с захватом одной руки, двумя).	Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать оторвать зацепленную ногу от ковра.	Ответный прием: выведение из равновесия рывком.
18.	Бросок через бедро (с захватом пояса через разноименное плечо).	Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; пригнуться немного; сгибая ноги, опереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего.	Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.
19.	Бросок через спину (с захватом одноименного	Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для	Ответные приемы: задняя подножка на пятке, бросок через

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	отворота; с захватом руки на плечо).	подбивания; пригнуться немного, сгибая ноги, упереться боком в таз атакующего; выставить ногу, в сторону поворота атакующего, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.	грудь.
20.	Бросок рывком за пятку (с обратным захватом разноименной ноги).	Защита: отставить ногу.	Ответный прием: выведение из равновесия.
21.	Бросок захватом ноги (захватом разноименной ноги снаружи; захватом одноименной ноги и одноименной руки; захватом одноименной голени снаружи; захватом голени сбоку).	Защита: отставить ногу; поставить ногу между ног атакующего; при отрыве упереться стопами в его ноги изнутри.	Ответные приемы: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.
22.	Задняя подножка (с захватом двух рук; с крестным захватом рук; с захватом пояса спереди и разноименной руки; под две ноги с захватом руки и одноименного отворота).	Защиты: отставить ногу; переставить ногу; упереться рукой в таз.	Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; задняя подножка с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; подхват; узел ногой снизу.
23.	Передняя подножка (с колена с захватом одной руки, двумя; с колена; с крестным захватом двух рук, с колена; с захватом пояса спереди; с захватом разноименного отворота и разноименной руки; с колена захватом разноименного отворота).	Защиты: перенести ногу; упереться коленом в подколенный сгиб.	Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.
24.	Задняя подножка (на пятке захватом туловища и	Защиты: переставить ногу через атакующую ногу, повернуться грудью к	Ответные приемы: бросок зацепом изнутри; передняя

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	одноименной ноги; захватом пояса сзади; захватом пояса сзади и нырком под руку).	проводящему прием; захватить пояс под разноименной рукой, накрывание.	подножка, подхват изнутри; удержание.
25.	Бросок прогибом (с захватом руки и туловища, с захватом плеча и шеи сбоку).	Защита: присесть, отставляя ногу.	Ответный прием: зацеп изнутри.
26.	Зацеп (снаружи под две ноги).	Защита: отставить ногу назад, упереться рукой в таз.	Ответный прием: зацеп изнутри, подсечка изнутри.
17.	Боковая подножка (с захватом руки и отворота).	Защита: перешагнуть ногу атакующего, с поворотом.	Ответный прием: бросок через грудь.
28.	«Мельница» (без захвата ноги).	Защита: отставить ногу, присесть.	Ответные приемы: выведение из равновесия; бросок через спину, передняя подсечка с падением
29.	Бросок через голову (со с крестным захватом отворотов).	Защита: присесть, вывести таз вперед.	Ответный прием: бросок с захватом ноги.
	<i>Из положения ЛЁЖА</i>		
1.	Удержание верхом (с обратным захватом головы).	Защиты: упереться руками в плечи атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот. Уход: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову); сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост).	Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.
2.	Удержание со стороны ног (перекрывая одну ногу противника).	Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра, не позволяя атакующему прижаться грудью к груди, упираться руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего. Уход: поворот на живот, отталкивая противника	Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
		упором руками в голову и ногами в бедра.	
3.	Удержание сбоку (без захвата шеи; с захватом своего бедра).	Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот. Уходы: зацепом ноги, перетаскивания через себя.	Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руками между ног.
4.	Удержание поперек (захватом дальнего плеча из-под шеи; с захватом ближней руки).	Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями. Уходы: перебросить атакующего через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.	Ответный прием: удержание поперек.
5.	Удержание со стороны головы (захватом за ногу).	Защита: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди. Уход: вращением.	Ответный прием: удержание со стороны головы.
6.	Удержание с плеча (захватом головы и руки).	Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижаться грудью к груди и захватить руки, повернуться на живот. Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.	Ответный прием: удержание со стороны головы.
7.	Рычаг локтя захватом руки между ног (стоящему на четвереньках; захватывая руку узлом снизу).	Защита: не дать захватить руку.	Ответный прием: удержание поперек.
8.	Рычаг локтя зацепом ногой (с захватом ноги и руки).	Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот, повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.	Ответный прием: «мельница».

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
9.	Узел поперек (лежащему на животе) разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки).	Защиты: не дать осуществить захват предплечья, выпрямить руку и, планируя ее, согнуть ладонью к коврику, прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот, сцепить руки.	Ответный прием: удержание поперек.
10.	Рычаг локтя при помощи ног сверху (снизу, сбивая из стойки).	Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс, встать в стойку, оторвать атакующего от коврика.	Ответный прием: рычаг на оба бедра.
11.	Рычаг внутрь (при помощи туловища сверху; при помощи предплечья сверху).	Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку (супинировать), забегая повернуться грудью к атакующему, встать в стойку.	Ответный прием: рычаг локтя захватом рук ногами.
12.	Узел предплечья вниз (со стороны головы; от удержания верхом).	Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего, выпрямить руку и супинировать ее; уход садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата.	Ответный прием: удержание сбоку.
13.	Ущемление ахиллова сухожилия (через ноги).	Защиты: захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата.	Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.
14.	Удержание сбоку (с обратным захватом руки и пояса; с захватом отворотов из-под рук; с обратным захватом туловища, лицом к ногам противника, лежа сбоку с захватом за туловище; с	Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, повернуться на живот. Уходы: садясь; отжимая голову ногой; перетаскивая через себя, выкручиваясь; зацепом ноги.	Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя; захватом руки между ног.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	обратным захватом одноименной руки и дальнего бедра, лицом к ногам противника: с захватом шеи из-под плеча; с захватом отворота из-под плеча; с захватом руки и пояса).		
15.	Удержание поперек (с захватом дальней руки из-под шеи и ближнего бедра; с захватом дальней руки из-под шеи и туловища снизу; с захватом одноименной руки и дальнего бедра; с захватом дальней руки из-под шеи и дальнего бедра).	Защиты: оттолкнуть голеньями и предплечьями. Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь.	Ответный прием: удержание со стороны головы.
16.	Удержание со стороны головы (захватом туловища, захватом шеи и пояса; обратное с захватом рук; обратное с захватом руки и пояса; обратным захватом руки из-под шеи; захватом пояса и руки; захватом руки и туловища; захватом одной руки и обратным захватом другой руки; захватом за пояс; стоя на коленях).	Защиты: отталкивание руками и ногами; отжать голову руками. Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимом головы; выведением рук в одну сторону, выкручиваясь.	Ответный прием: удержание со стороны головы после ухода вращением.
17.	Удержание со стороны ног (с захватом туловища и шеи; захватом туловища; захватом	Защиты: выпрямляя руки, соединить ноги, отталкивая атакующего. Уход: поворот на живот; отталкивание противника упором руками в голову и	Ответный прием: рычаг локтя, при помощи ноги сверху.

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	разноименных рук; захватом руки и отворота из-под руки; обратным захватом руки и отворота из-под руки; обратным захватом руки и шеи).	ногами в бедра.	
18.	Удержание верхом (захватом за туловище захватом за туловище и зацеп ног; захватом за пояс; захватом туловища и отворота из-под плеча; захватом туловища и шеи, с обратным захватом рук и зацепом ног; обратным захватом руки и головы и зацепом ноги; захватом разноименной руки и захватом туловища).	Защиты: опереться руками, вращение на живот. Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя (через голову), сбрасывание в сторону, сковывая руки (через полумост).	Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча
19.	Рычаг локтя (опрокидыванием на живот из положения захвата руки между ног; рычаг ногами снизу).	Защиты: сцепить руки; захватить ногу; освободить локоть от захвата. Уходы: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.	Ответный прием: удержание поперек
20.	Рычаг колена (выседом от захвата руки между ног; рычаг колена ногами от удержания сбоку; рычаг колена, лежа на спине).	Защиты: захватить одежду на груди атакующего, согнуть ногу; освободить ногу от захвата. Уходы: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.	Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.
	<i>ПЕРЕВОРОТЫ из положения лёжа</i>		
1.	Переворот с захватом туловища снизу из-под живота	Защиты: не дать захватить туловище и наложить ногу на шею.	

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	и накладывая ногу на шею.		
2.	Переворот захватом шеи из-под плеча изнутри с подстраховкой дальней ноги.	Защита: не дать захватить шею.	
3.	Переворот захватом руки на ключ (с правой стороны), резким движением левой руки скручивать противника на себя.	Защита: не дать захватить руку на ключ.	
4.	Переворот рычагом и при вставании противника перевернуть его через его же спину, самому перекатиться (на мосту, с правого уха на левое).	Защита: не дать перевернуть через спину (не вставать).	
5.	Переворот с захватом пояса сверху и накладывая ногу на шею.	Защиты: не дать захватить пояс; развернуться головой к противнику.	
6.	Переворот с захватом туловища сверху и накладывая ногу на шею.	Защиты: не дать захватить пояс, туловище; не дать наложить ногу на шею Переворот захватом шеи из-под плеча снаружи и с подстраховкой дальним бедром. Защита: не дать захватить шею.	
7.	Переворот обвивом ближней ноги; захватом рук сбоку и перекатом через себя.	Защита: не дать обвить ногу.	
8.	Рычаг на оба бедра (обвивом ноги и захватом другой ноги).	Защита: снять ногу с плеча атакующего.	
9.	Переворот (зацепом	Защита: не дать зацепить руку.	Ответный прием:

№ п/п	Основное техническое действие (варианты исполнения)	Защита	Ответные технические действия
	ближней руки).		удержание поперек.
10.	Переворот (переходом с захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной руки).	Защита: отставить захваченную ногу в сторону.	Ответный прием: высед; удержание поперек.
11.	Переворот (перекатом, с захватом дальней голени двумя руками).	Защита: выпрямить захваченную ногу назад-в сторону.	Ответный прием: высед; удержание поперек.
12.	Переворот (разгибанием с обвивом ноги, с захватом дальней руки сверху-изнутри).	Защита: упереться дальней рукой в ковер.	Ответный прием: высед; удержание поперек.
13.	Переворот (накатом с захватом разноименного запястья между ног).	Защита: садясь; упереться свободной рукой и ближней ногой в ковер.	Ответный прием: переворот за себя, захватом руки между своими ногами с зацепом стопой.

Таблица 29. Примерный недельный план учебно-тренировочных занятий для групп СПС 1 (21<sup>ак./ч.×нед.</sup>).

День недели	Задачи занятия	Содержание занятия
1	2	3
Понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя 180 мин	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на скорость. Гимнастические упражнения. Основная часть (130 мин) – Работа над индивидуальной техникой. Изучение нового тактико-технического комплекса с преследованием в борьбе лежа. Отработка приемов в комбинациях с сопротивлением 50 процентов соперника. Борьба по заданию тренера. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа 180 мин	Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения для развития специальной выносливости. Основная часть (130 мин). Совершенствование индивидуальной техники в борьбе лежа. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа (не менее 5 схваток с полным сопротивлением) и одна схватка в борьбе стоя. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП 135 мин	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах.
Четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя 180 мин	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Разминка. Упражнения на развитие ловкости и скоординированности. Основная часть (130 мин) Повторение пройденного материала. Совершенствование защитных действий в борьбе стоя. Отработка индивидуальной техники. Борьба по заданию. Заключительная часть (10 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Пятница	День борьбы. Развитие тактико-технических навыков. 180 мин	Зал. Подготовительная часть (40 мин). Общая разминка 35 мин, индивидуальная доразминка 4, 5 минут. Основная часть (130 мин)–2 схватки в борьбе лежа. 5 – 7 схваток в борьбе стоя с продолжением атаки в партере. Заключительная часть (10 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Суббота	ОФП и СФП 90 мин	Стадион, игровой зал, тренажерный зал (135 мин). Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы. Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.).

Таблица 30. Примерная схема распределения тренировочных нагрузок в недельном микроцикле для групп СПС 2 и СПС 3 – 6.

Дни недели						
Пн*	Вт*	Ср	Чт*	Пт*	Сб	Вс
Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день	Нагрузочный день	Нагрузочный день	Разгрузочный день	Активный отдых
		ОФП. Восстановительные мероприятия			ОФП. Восстановительные мероприятия	

\* В течение дня при наличии возможности рекомендуется проводить два тренировочных занятия (утром и во второй половине дня) с внесением соответствующей корректировки в учебно-тренировочный процесс.

Таблица 31. Примерное количество соревнований и соревновательных схваток в годичном цикле для спортсменов по самбо групп СПС.

Группы	Количество соревнований	Количество схваток
СПС 1	6	18 – 22
СПС 2	7	22 – 26
СПС 3 – 6	8	32 – 34

Таблица 32. Сводная таблица контрольно-переводных нормативов ОФП спортсменов самбо групп СПС (юноши).

Контрольные упражнения		Учебные группы (юноши)		
		СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Бег 60 м, с	5	8,1 и менее	8,0 и менее	7,8 и менее
	4	8,2–8,8	8,1–8,5	7,9–8,3
	3	8,9–9,2	8,6–8,8	8,4–8,6
	2	9,3–9,5	8,9–9,1	8,7–8,9
	1	9,6 и более	9,2 и более	9,0 и более
Бег 1500 м, мин:с	5	5:32 и менее	5:20 и менее	5:12 и менее
	4	5:33–5:53	5:21–5:43	5:13–5:36
	3	5:54–6:08	5:44–5:56	5:37–5:49
	2	6:09–6:21	5:57–6:09	5:50–6:01
	1	6:22 и более	6:10 и более	6:02 и более
Прыжок в длину с места, м	5	235 и более	238 и более	242 и более
	4	214–234	217–237	221–241
	3	203–213	206–216	209–220
	2	196–202	199–205	203–208
	1	195 и менее	198 и менее	202 и менее
Жим штанги лежа, в проценте от собственного веса*	5	115 и более	120 и более	130 и более
	4	110–114	115–119	125–129
	3	105–109	110–114	120–124
	2	100–104	105–109	115–119
	1	99 и менее	104 и менее	114 и менее
Подтягивание на перекладине	5	23 и более	25 и более	28 и более
	4	19–22	21–24	23–27
	3	15–18	17–20	18–22
	2	11–14	13–16	13–17
	1	10 и менее	12 и менее	12 и менее
Примечание — * — проявление силы в процентах от собственного веса, является показателем максимальной силы мышц рук.				

Таблица 33. Сводная таблица контрольно-переводных нормативов ОФП спортсменок самбо групп СПС (девушки)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебные группы (девушки)		
		СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Бег 60м, с	5	9,2 и менее	9,0 и менее	8,9 и менее
	4	9,3–9,6	9,1–9,4	9,0–9,4
	3	9,7–10,2	9,5–10,0	9,5–9,7
	2	10,3–10,6	10,1–10,4	9,8–10,0
	1	10,7 и более	10,5 и более	10,1 и более
Бег 1500 м, мин:с	5	6:27 и менее	6:15 и менее	6:7 и менее
	4	6:28–6:40	6:16–6:28	6:08–6:20
	3	6:41–7:03	6:29–6:53	6:21–6:45
	2	7:04–7:16	6:54–7:04	6:46–6:56
	1	7:17 и более	7:05 и более	6:57 и более
Прыжок в длину с места, см.	5	218 и более	222 и более	225 и более
	4	209–217	213–221	216–224
	3	198–208	202–212	205–215
	2	189–197	193–201	196–204
	1	188 и менее	192 и менее	195 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол. раз	5	45 и более	47 и более	49 и более
	4	41–44	43–46	45–48
	3	37–40	39–42	41–44
	2	33–36	35–38	37–40
	1	32 и менее	34 и менее	36 и менее
Жим штанги лежа, в проценте от собственного веса*	5	90 и более	95 и более	100 и более
	4	85–89	90–94	95–99
	3	80–84	85–89	90–94
	2	75–79	80–84	85–89
	1	74 и менее	79 и менее	84 и менее
Примечание — *— проявление силы в процентах от собственного веса, является показателем максимальной силы мышц рук.				

Таблица 34. Контрольно-переводные нормативы СФП для спортсменов СПС 1, СПС 2, СПС 3 – 6 (юноши)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебные группы (юноши)		
		СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	15,00 и менее	14,00 и менее	13,00 и менее
	4	15,01–17,00	14,01–16,00	13,01–15,00
	3	17,01–19,00	16,01–18,00	15,01–17,00
	2	19,01–21,00	18,01–20,00	17,01–19,00
	1	21,01 и более	20,01 и более	19,01 и более
Броски партнёра вперёд в право/влево за 30 с, кол.раз.	5	19 и более	21 и более	23 и более
	4	17–18	19–20	21–22
	3	15–16	17–18	19–20
	2	13–14	15–16	17–18
	1	12 и менее	14 и менее	16 и менее
Броски манекена прогибом - 5 бросков, с.	5	18,00 и менее	16,00 и менее	14,00 и менее
	4	18,01–21,00	16,01–19,00	14,01–17,00
	3	21,01–24,00	19,01–22,00	17,01–20,00
	2	24,01–27,00	22,01–25,00	20,01–23,00
	1	27,01 и более	25,01 и более	23,01 и более

Таблица 35. Контрольно-переводные нормативы СФП для спортсменок групп СПС 1, СПС 2, СПС 3 – 6 (девушки)

Контрольные нормативы	Баллы	Учебные группы (девушки)		
		СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	17,00 и менее	16,00 и менее	15,00 и менее
	4	17,01–19,00	16,01–18,00	15,01–17,00
	3	19,01–21,00	18,01–20,00	17,01–19,00
	2	21,01–23,00	20,01–22,00	19,01–21,00
	1	23,01 и более	22,01 и более	21,01 и более
Броски партнёра вперёд вправо/влево за 30 с, кол.раз.	5	19 и более	20 и более	21 и более
	4	17–18	18–19	19–20
	3	15–16	16–17	17–18
	2	13–14	14–15	15–16
	1	12 и менее	13 и менее	14 и менее
Броски манекена прогибом -5 бросков, с.	5	22,00 и менее	20,00 и менее	18,00 и менее
	4	22,01–24,00	20,01–22,00	18,01–20,00
	3	24,01–26,00	22,01–24,00	20,01–22,00
	2	26,01–28,00	24,01–26,00	22,01–24,00
	1	28,01 и более	26,01 и более	24,01 и более

Таблица 36. Уровень подготовленности (суммарное количество баллов) по ОФП и СФП для спортсменов групп СПС 1, СПС 2, СПС 3 – 6 (юноши и девушки)

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
38 и более	Высокий	Отлично
34–37	Выше среднего	Очень хорошо
26–33	Средний	Хорошо
17–25	Ниже среднего	Удовлетворительно
16 и менее	Низкий	Плохо

Таблица 37. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп ВСМ первого года обучения и свыше одного года обучения (НК)

Разделы подготовки	Год обучения	
	1	(НК)
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1. Техника безопасности	3	3
2. Психологическая подготовка	3	3
3. Планирование и построение спортивной тренировки	3	3
4. Физиологические основы тренировки спортсмена	3	3
5. Врачебный контроль и самоконтроль в учебно- тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.	3	3
6. Правила соревнований. Материально- техническое обеспечение тренировочного процесса.	5	5
7. Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.	6	6
8. Анализ выступления на соревнованиях	9	9
9. Техническая подготовка спортсмена	5	5
Всего часов:	40	40
<b>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
1. Общая физическая подготовка	340	358
2. Специальная физическая подготовка	380	412
3. Техническая подготовка	774	826
4. Участие в соревнованиях	+	+
5. Углубленное медицинское обследование	+	+
6. Восстановительные мероприятия	+	+
7. Инструкторская и судейская практика	20	22
8. Контрольное тестирование	6	6
Всего часов:	1520	1624
Итого часов:	1560	1664

Таблица 38. Примерная схема недельной нагрузки и содержание учебно-тренировочной материала для групп ВСМ и ВСМ (НК).

Дни	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	воскресение
	Нагрузочный (втягивающий)	нагрузочный	разгрузочный	нагрузочный	нагрузочный	разгрузочный	Активный отдых
1-я тренировка	Общая разминка, индивидуальная разминка, работа по заданию, 2 –е учебные схватки в партере	Самостоятельная разминка Отработка технических действий, 4 соревновательные схватки со сменой партнёра	Теоретические занятия. ОФП, СФП. Восстановительные мероприятия.	Индивидуальная разминка, отработка коронных технических действий, работа по заданию, 4 учебно-тренировочные схватки	Индивидуальная разминка, отработка индивидуальных технических действий, 5 соревновательных схваток	ОФП, СФП, Восстановительные мероприятия	Активный отдых
2-я тренировка	Индивидуальная разминка, отработка коронных технических действий. Работа по заданию	Самостоятельная разминка Отработка технических действий. 2 соревновательные схватки со сменой партнёра	Восстановительные мероприятия.	Индивидуальная разминка, 2 учебно-тренировочные схватки	Индивидуальная разминка, Отработка технических действий, 5 сор.-ых схваток	Восстановительные мероприятия	Активный отдых

Таблица 39. Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортсменов групп ВСМ и ВСМ (НК) (мужчины и женщины)

Контрольные нормативы	Баллы	Мужчины		Женщины	
		ВСМ	ВСМ (НК)	ВСМ	ВСМ (НК)
Бег 60 м, с.	5	7,9 и менее	8,0 и менее	9,0 и менее	9,1 и менее
	4	8,0–8,4	8,1–8,3	9,1–9,5	9,2–9,6
	3	8,5–8,7	8,4–8,7	9,6–9,8	9,7–9,9
	2	8,8–9,0	8,8–9,1	9,9–10,1	10,0–10,2
	1	9,1 и более	9,2 более	10,2 и более	10,3 и более
Бег 1500 м, мин:с.	5	5:10 и менее	5:12 и менее	6:05 и менее	6:07 и менее
	4	5:11–5:34	5:13–5:33	6:06–6:26	6:08–6:25
	3	5:35–5:59	5:34–6:01	6:27–6:59	6:26–6:57
	2	6:00–6:09	6:02 – 6:11	7:00–7:04	6:58–7:06
	1	6:10 и более	6:12 более	7:05 и более	7:07 и более
Прыжок в длину с места, см	5	247 и более	252 и более	228 и более	230 и более
	4	225–246	229–251	219–227	222–229
	3	209–224	208–228	208–218	209–221
	2	203–208	203–207	199–207	201–208
	1	202 и менее	202 и менее	198 и менее	200 и менее
Подтягивание на перекладине, кол. раз	5	25 и более	28 и более	–	–
	4	21–24	23–27	–	–
	3	17–20	18–22	–	–
	2	13–16	13–17	–	–
	1	12 и менее	12 и менее	–	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол. раз	5	–	–	47 и более	49 и более
	4	–	–	43–46	45–48
	3	–	–	39–42	41–44
	2	–	–	35–38	37–40
	1	–	–	34 и менее	36 и менее
Жим штанги лежа, в проценте от собственного веса*	5	130 и более	130 и более	90 и более	95 и более
	4	103 – 129	118 – 129	80 – 89	86 – 94
	3	92 – 102	102 – 117	70 – 79	76 – 85
	2	81 – 91	81 – 101	56 – 69	61 – 75
	1	80 и менее	80 и менее	55 и менее	60 и менее
Примечание — *— проявление силы в процентах от собственного веса, является показателем максимальной силы мышц рук спортсмена.					

Таблица 40. Оценка уровня подготовленности по ОФП для спортсменов самбо групп ВСМ и ВСМ (НК) (мужчины, женщины).

Баллы	Уровень подготовленности	Оценка
28 и лучше	Высокий	Отлично
23–27	Выше среднего	Очень хорошо
18–22	Средний	Хорошо
13–17	Ниже среднего	Удовлетворительно
8–12	Низкий	Плохо

Таблица 41. Контрольные нормативы по СФП для мужчин и женщин спортсменов групп ВСМ и ВСМ (НК)

Контрольные нормативы	Баллы	Мужчин		женщин	
		ВСМ	ВСМ (НК)	ВСМ	ВСМ (НК)
10 кувырков в обе стороны через стоящего в партере партнёра, с.	5	14,00 и менее	13,00 и менее	16,00 и менее	15,00 и менее
	4	14,01–16,50	13,01–14,50	16,01–18,50	15,01–16,50
	3	16,51–18,50	14,51–16,60	18,51–20,50	16,51–18,50
	2	18,51–20,00	16,61–19,00	20,51–22,00	18,51–21,00
	1	20,01 и более	19,01 и более	22,01 и более	21,01 и более
Броски партнёра вперёд в обе стороны за 20с, кол. раз	5	11 и более	11 и более	10 и более	10 и более
	4	9	10	9	10
	3	8	9	8	9
	2	7	8	7	8
	1	6 и менее	7 и менее	6 и менее	7 и менее
Броски манекена «прогибом», 5 бросков, с.	5	16,00 и менее	14,00 и менее	20,00 и менее	18,00 и менее
	4	16,01–19,00	14,01–17,50	20,01–22,00	18,01–20,30
	3	19,01–21,00	17,51–20,50	22,01–24,00	20,31–22,50
	2	21,01–24,00	20,51–23,00	24,01–26,00	22,51–24,00
	1	24,01 и более	23,01 и более	26,01 и более	24,01 и более

Таблица 42. Оценка уровня подготовленности (суммарное количество баллов) по ОФП и СФП для спортсменов самбо групп ВСМ и ВСМ (НК)

Сумма баллов	Уровень подготовленности	Оценка
38 и более	Высокий	Отлично
34 – 37	Выше среднего	Очень хорошо
26 – 33	Средний	Хорошо
16 – 25	Ниже среднего	Удовлетворительно
15 и менее	Низкий	Плохо

Таблица 43. Примерные сроки возобновления занятий спортом после перенесения некоторых заболеваний и травм.

Наименование заболевания (травмы)	Срок для возвращения к занятиям	Примечание
Ангина	2 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	2 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой, во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос.
Острый отит	3 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1 месяц	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания)
Плеврит	1 месяц	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта.
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроки до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ- контроль.
Острый нефрит	2 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронических инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ- контроль.
Гепатит инфекционный	6 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени.

Аппендицит (после операции)	1 месяц	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
Перелом костей конечностей	3 месяца	В первые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1, 2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через 6 месяцев после операции	Предварительно необходима (длительное время) лечебная физкультура.
COVID-19	2 недели	Приступать к тренировкам в случае отсутствия повышенной температуры и общих признаков респираторных заболеваний. Ещё в течение 30 дней не допускать максимальных физических нагрузок. Мониторить ЧСС в покое – некоторое время остаётся повышенной, чем перед инфицированием.

Таблица 44. Схема использования сауны, массажа, водных процедур в недельном цикле тренировки

Дни недели	Утро	После первого тренировочного занятия	После второго тренировочного занятия
Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин.	Общий ручной массаж
Вторник	Душ переменной температуры	Частный ручной массаж	Общая ванна
Среда	Ножные ванны	Плавание 20 мин.	Подводный массаж
Четверг	Душ переменной температуры	Душ	Сауна, 3 захода по 5 мин.
Пятница	Ножные ванны, обливание	Вибромассаж 15 мин.	Общий ручной массаж
Суббота	Душ переменной температуры	Плавание 25 мин.	Подводный массаж
Воскресенье	Ножные ванны, обливание		Сауна

Таблица 45. Примерный перечень спортивной одежды и обуви специального назначения для учащихся и тренеров-преподавателей учебно-спортивных заведений Республики Беларусь по самбо

Наименование	Ед. измерения	Этап подготовки								На тренера	
		НП		УТ		СПС		ВСМ			
		Кол.	Срок	Кол.	Срок	Кол.	Срок	Кол.	Срок	Кол.	Срок
1. Костюм спортивный (тренировочный)	шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Куртка для самбо 2 цветов (красный, синий)	шт.	1	1	1	1	2	6 мес.	2	6 мес.	1	1
3. Ботинки для самбо 2 цветов (красный, синий)	шт.	1	1	1	1	2	6 мес.	2	6 мес.	1	1
4. Трусы для самбо 2 цветов (красный, синий)	шт.	1	2	1	1	2	6 мес.	2	6 мес.	-	-
5. Майка (полрукавка)	шт.	-	-	2	1	3	1	3	1	2	1
6. Носки (красные, синие)	шт.	2	1	2	1	2	6 мес.	2	6 мес.	-	-
7. Костюм утепленный (куртка, брюки)	шт.	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
8. Костюм для сгонки веса	шт.	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
9. Костюм ветрозащитный	шт.	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2
10. Шапочка спортивная	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
11. Туфли кроссовые	пар	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
12. Тапочки пляжные (сланцы)	пар	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
13. Бандаж	шт.	1	2	1	1	1	1	2	1	-	-
14. Раковина защитная	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	-	-
15. Наколенники	КОМ ПЛ	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
16. Налокотники	КОМ ПЛ	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
17. Голеностопники	КОМ ПЛ	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
18. Трусы спортивные	шт.	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1

19. Сумка (рюкзак) спортивная	шт.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20. Полотенце	шт.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
21. Бинт эластичный	шт.	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1

Таблица 46. Предлагаемые варианты игр в касания

Места касания				
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

ПЛАН-КОНСПЕКТ № \_\_\_\_\_  
учебно-тренировочного занятия

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание занятия	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Теория		
Подготовительная часть		
1. Строевые, беговые, прыжковые, акробатические упражнения		
2. Комплексы общеобразовательных упражнений		
3. Специальные упражнения борца		
Основная часть		
1. Изучение (совершенствование) технического действия (захваты, защиты, приемы, контрприемы, комбинации): в стойке		
в партере		
2. Учебно-тренировочные задания: упражнения в стойке		
задача		
упражнения в партере		
задача		
3. Дополнительные задания (подвижные и спортивные игры, круговая тренировка и т.д.)		
Заключительная часть		
1. Упражнения на внимание, расслабление, аутогенная тренировка, замечания		
2. Домашнее задание		

Тренер \_\_\_\_\_

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(для спортсменов НП 1, НП 2,3, УТ 1, УТ 2)

### § 1 «Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. *Примечание:* избегать грубых приемов.

### § 2 «Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

*Примечания:* начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

### § 3 «Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника,

при этом одну руку нужно держать за спиной. *Примечания:* платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

#### § 4 «Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

#### § 5 «Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

#### § 6 «Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды.

Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. *Примечания:* садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

### § 7 «Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

### § 8 «Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

### § 9 «Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко.

Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. (Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи).

### § 10 Игра в волейбол набивным мячом

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону

противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь. Предлагаемые варианты игр в касания представлены в таблице 46 приложения 1.

### ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в .....(варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу – упор правой рукой (см. 1 задание).

4. Упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь – упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

6. Упор левой рукой в живот – упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

### ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

## ИГРЫ ПО ОСВОЕНИЮ БЛОКИРУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты- блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

Варианты захватов, выполняемых правой рукой: левую кисть, правую кисть, левую кисть, правую кисть, левую кисть, левую кисть, правое предплечье, правый локоть, правое плечо.

Варианты захватов, выполняемых левой рукой: правую кисть, левую кисть левую кисть, правую кисть, левое предплечье, левый локоть, левое плечо, правую кисть, правую кисть, правую кисть

## ИГРЫ-ЗАДАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЯ «ТЕСНЕНИЙ» ПО ПЛОЩАДИ ПОЕДИНКА

«Теснение» противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) – это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. В играх «теснение» можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3 – 6 м, коридорах и т.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах 3 – 7.

4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы тренера (судей), неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для «теснений» в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

## ИГРЫ-ЗАДАНИЯ С НЕОБЫЧНЫМ НАЧАЛОМ ПОЕДИНКА (ДЕБЮТЫ)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него

положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1, 2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 с.

## ИГРЫ С ВЫВЕДЕНИЕМ СОПЕРНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Единоборство за выведение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит и в играх данной группы. Значение игр с элементами выведения соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные

условия для проведения технических действий. Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища и др.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении тестирования уровня тактико-технической подготовки для групп УТ, СПС, ВСМ по самбо

### § 1. Цели и задачи

Основной целью тестирования уровня тактико-технической подготовки спортсменов является изучение и анализ их индивидуальной техники, владение сложными тактико-техническими комплексами, определение достаточности технического арсенала и возможностей по его дальнейшему расширению и совершенствованию.

В обязательном порядке у каждого спортсмена должны быть наработаны 1, 2 технических действия (в борьбе стоя) в противоположную сторону (у правши влево, у левши вправо), а также минимум один бросок, отработанный до автоматизма, которым он сможет отыгаться на последних секундах схватки.

Оптимальным следует считать наличие в арсенале у спортсмена 4 «коронных» бросков в различных комбинациях, 6 вспомогательных бросков разной направленности, по два технических действия в борьбе лежа (удержание, удушающий, болевой прием) и не менее трех сложных тактико-технических комплексов.

Особой частью тактики проведения технических действий следует считать «кустовой метод», когда из положения одного захвата имеется возможность провести разные приемы в различных направлениях (конечно, могут быть случаи комбинированного применения тактико-технических комплексов и кустового метода).

Разнообразие средств тактической подготовки дает тренеру и спортсмену возможность постоянно по мере изучения техники совершенствовать тактику.

### §2. Порядок проведения тестирования

Тестирование может проводиться как во время учебно-тренировочных сборов под руководством старших тренеров и тренеров УТС, так и в ходе проведения учебно-тренировочного процесса личным тренером спортсмена. Для проведения теста тестируемый спортсмен вместе со спарринг-партнером приглашаются на ковер.

Тестируемый спортсмен должен продемонстрировать индивидуальную техническую подготовку в следующем порядке:

- «коронные приемы» (технические действия в борьбе, стоя которые в основном проводит спортсмен в схватках соревновательного характера);

- вспомогательные приемы (технические действия, которые спортсмен использует в качестве ложных атак и которые периодически выступают в качестве завершающего броска и оцениваются судьями);

- сложные тактико-технические комплексы (далее – СТТК), в том числе и комбинированные с

- «кустовым методом», а также с продолжением атаки в борьбе лежа с переходом на удержание или болевой прием;

- технические действия в борьбе лежа (удержания и болевые приемы). Результаты тестирования заносятся в анкету прилагаемую ниже.

В ходе проведения данного теста мы сможем определить элементы техники спортсмена, которые целенаправленно применяются им в схватке и стали элементами тактики, а также уровень его тактико-технической подготовленности. При необходимости тренерский штаб и личный тренер смогут внести необходимые поправки в тактико-техническую подготовку спортсмена, сохраняя и закрепляя ценные индивидуальные особенности выполнения технических действий.

### § 3. Система оценки уровня тактико-технической подготовки

Тактико-техническая подготовка спортсмена оценивается в баллах. После проведения теста подсчитывается общее количество баллов, на основании которых ставится итоговая оценка.

Предлагается следующая система подсчета:

1. В борьбе стоя:

- вспомогательный бросок: - 1 балл;
- коронный бросок – 2 балла;
- связка приемов (вспомогательный + коронный) – 3 балла;
- связка приемов СТТК (вспомогательный + коронный + атака в партере (фиксация удержания, болевой прием) – 5 баллов.

2. В борьбе лежа:

- техническое действие в борьбе лежа (удержание, болевой прием) – 1 балл.

При количестве баллов 30 и более ставится оценка удовлетворительно.

При количестве баллов менее 30 ставится оценка неудовлетворительно.

Оптимальным считается уровень тактико-технической подготовленности спортсмена если он набрал 50 и более баллов

Анкета составляется в двух экземплярах. При ее заполнении следует использовать следующие сокращения в графе № п/п: вспомогательный бросок (В), коронный бросок (К), связка приемов (С), связка приемов СТТК (СК). Один экземпляр остается у тренера УТС, ответственного за подготовку спортсмена, для анализа и последующего контроля за индивидуальной подготовкой спортсмена и его выступлениями на официальных соревнованиях. Второй экземпляр передается спортсмену и его личному тренеру для выполнения рекомендаций по повышению уровня тактико-технической подготовки в ходе проведения учебно-тренировочных занятий.

В случае проведения тестирования личным тренером спортсмена, являющегося членом сборной команды Республики Беларусь, один экземпляр анкеты передается в обязательном порядке тренеру сборной команды страны ответственного за подготовку спортсмена для анализа и учета в работе при централизованной подготовке к официальным соревнованиям.

Тестирование рекомендуется проводить в начале централизованных учебно-тренировочных сборов по подготовке к официальным соревнованиям. Личный тренер спортсмена может проводить тестирование одновременно со сдачей контрольно-переводных нормативов, а также по мере необходимости с целью осуществления контроля за качеством подготовки к конкретным соревнованиям.

## АНКЕТА ТЕСТИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ САМБО

ФИО тестируемого \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_

Весовая

категория \_\_\_\_\_ Спортивное звание \_\_\_\_\_

Общая оценка (кол-во баллов \_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

(удовлетворительно, неудовлетворительно)

№ п/п	Перечень тактико-технических действий	Оценка (в баллах)	Рекомендации
I	В борьбе стоя		
	<i>ИТОГО БАЛЛОВ:</i>		
II	В борьбе лежа		
<i>а</i>	<i>удержания</i>		
	<i>ИТОГО БАЛЛОВ:</i>		
<i>б</i>	<i>болевые приемы</i>		
	<i>ИТОГО БАЛЛОВ:</i>		
	<i>ВСЕГО БАЛЛОВ:</i>		

Тренер: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Тренер: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении тестирования уровня защитных действий против атакующего соперника для групп УТ, СПС, ВСМ по самбо

### § 1 Цели и задачи

Основной целью тестирования защитных действий спортсменов против атакующего соперника является изучение надежности, качества и уровня проведения контрприемов в различных ситуациях, которые могут возникнуть в реальных схватках соревновательного характера. Спортсмен, даже самого высокого уровня, не в состоянии владеть в совершенстве техническими действиями во всех возможных положениях и ситуациях, которые могут возникнуть в ходе соревнований. Но хочет он этого или нет, ему необходимы навыки защиты при возникновении неудобных и опасных положений возникающих при проведении активных действий соперником.

Одной из главных задач, путем многократного применения изучаемых защитных действий в схватках различного характера, является закрепление до автоматизма умений и навыков противостоять атакам соперника и проводить контратакующие действия с максимальным положительным результатом для наших спортсменов.

При этом важно учитывать умение спортсмена работать на опережение, предугадывать возможные атакующие действия соперника и грамотно противостоять им.

### § 2 Порядок проведения тестирования

Тестирование может проводиться как во время учебно-тренировочных сборов под руководством старшего и тренеров УТС, так и в ходе проведения учебно-тренировочного процесса личным тренером спортсмена. Для проведения теста необходимо привлечь 3, 4 спаринг-партнеров примерно равного веса, которые по заданию тренера пытаются поочередно провести техническое действие, а тестируемый спортсмен должен продемонстрировать контрприемы или защитные действия, которые он может противопоставить действиям соперника.

Результаты тестирования заносятся в анкету. В анкете приведен перечень технических действий для тестирования. Это рекомендуемый, с учетом применения на международных соревнованиях, но, не

окончательный перечень технических действий против которых спортсмен должен автоматически, на уровне мышечной чувствительности проводить контрприемы и иметь навыки защиты от них. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям, против конкретных соперников, при необходимости следует вносить коррективы в предложенную анкету.

В ходе проведения данного теста мы сможем определить степень надежности и уровень подготовленности спортсмена по проведению защитных действий против конкретных приемов, с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований, а также определить проблемные моменты, над которыми необходимо работать.

### § 3 Система оценки уровня защитных действий

В случае удачно проведенных защитных действий против конкретного приема в анкете ставится + (плюс), при неудачном проведении – (минус). После проведения теста подсчитывается количество плюсов и минусов и выводится уровень защиты в процентах к общему количеству технических действий, выполненных при тестировании.

Ниже приведен пример расчета уровня владения защитными действиями тестируемого.

Например:

Общее количество технических действий, выполненных при тестировании – 34.

+ (плюс) 28 – количество удачно проведенных защитных действий.

- (минус) 6 – количество неудачно проведенных защитных действий

Уровень защиты:  $28:34 \times 100 = 82,4$  процента, следовательно, слабые места в защите составляют 17,6 процента.

Наиболее высокий уровень владения защитными действиями составляет 90 и более процентов.

После проведения тестирования в анкете указывается уровень защитных действий в процентах и выставляется общая оценка результата тестирования.

Удовлетворительно: уровень защиты 60 и более процентов.

Неудовлетворительно: уровень защиты менее 60 процентов.

Анкета составляется в двух экземплярах. Один экземпляр остается у тренера, ответственного за подготовку спортсмена, для анализа и последующего контроля за индивидуальной подготовкой спортсмена и

его выступлениями на официальных соревнованиях. Второй экземпляр передается спортсмену для выполнения рекомендаций по повышению уровня проведения защитных действий его воспитанником в ходе проведения учебно-тренировочных занятий с ним.

В случае проведения тестирования члена сборной команды Республики Беларусь личным тренером спортсмена или тренером ответственным за проведение УТС, один экземпляр анкеты передается в обязательном порядке тренеру сборной команды страны ответственного за подготовку спортсмена для анализа и учета в работе при централизованной подготовке к официальным международным соревнованиям.

Тестирование рекомендуется проводить в начале централизованных учебно-тренировочных сборов по подготовке к официальным соревнованиям. Личный тренер спортсмена может проводить тестирование одновременно со сдачей контрольно-переводных нормативов, а также по мере необходимости с целью качественной подготовки к официальным соревнованиям.

Форма анкеты прилагается.

## АНКЕТА ТЕСТИРОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ (КОНТРПРИЕМОМ)

ФИО тестируемого \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_

Весовая

категория \_\_\_\_\_ Спортивное звание \_\_\_\_\_

Общая оценка (процентный уровень защиты) \_\_\_\_\_

(удовлетворительно, неудовлетворительно)

№ п/п	Перечень технических действий	Оценка проведения контрприемов и защитных действий		Рекомендации
		вправо	влево	
I	В борьбе стоя (в обе стороны)			
1.	Задняя подножка			
2.	Задняя подножка с односторонним захватом пояса сверху			
3.	Бросок через спину			
4.	Бросок через спину с колен			
5.	Бросок через бедро с захватом пояса			
6.	Бросок через бедро с захватом руки и головы			
7.	Передняя подножка			
8.	Передняя подножка с колен			
9.	Подхват изнутри			
10.	Подхват под две ноги			
11.	Зацеп изнутри разноименной ноги			
12.	Зацеп изнутри одноименной ноги			
13.	Зацеп снаружи			
14.	Заступ			
15.	Передняя подсечка			
16.	Подсечка изнутри			
17.	Боковая подсечка			
18.	Бросок через голову с упором ноги в живот			

19.	Бросок через голову подсадом голенью			
	ИТОГО (+, -)			
II	В борьбе лежа			
	<i>удержания (уходы)</i>			
1.	удержание сбоку с захватом руки и головы			
2.	удержание со стороны головы			
3.	удержание верхом			
	ИТОГО (+, -)			
	<i>болевые приемы (уходы)</i>			
1.	рычаг локтевого сустава через живот			
2.	болевой приём с захватом руки под плечо			
3.	узел локтя от удержания верхом			
	ИТОГО (+, -)			
	ВСЕГО (+, -)			

Расчет уровня защиты (проценты) \_\_\_\_\_  
(к-во +(плюсов): общее к-во техн. действий x 100

Тренер: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Тренер: \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

**ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА САМБО.**  
Личные данные спортсмена-учащегося  
Учебно-тренировочный процесс

Фамилия, имя, отчество		
Дата рождения		
Дата зачисления в СУСУ		
Информация о передаче в высшее звено подготовки		
Спортивное звание (разряд), дата присвоения		
Первый тренер (тренера)		
Личный тренер (тренера)		
Домашний адрес, телефоны		
Дата и время проведения УТЗ	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий	Рекомендации тренера (домашнее задание)



## Учебно-тренировочные сборы

Наименование и сроки проведения УТС	Краткое содержание учебно- тренировочных занятий	Рекомендации старшего тренера (тренера) УТС

## Индивидуальная техническая подготовка

«Коронные» броски	Вспомогательные броски	Комбинация из двух бросков	Сложный тактико-технический комплекс	Удержания	Болевые приемы

## Учет соревновательной деятельности

№ п/п	Дата проведения	Наименование спортивного мероприятия	Результат (место)	Количество побед/поражений	Краткий анализ выступления и рекомендации тренера (тренеров)


Форма

## Информация о потенциальных соперниках

№ п/п	Фамилия, имя	Дата рождения	в/к	ОФП и СФП	Статистика личных встреч	Индивидуальная техника	Тактико-техническая установка на схватку (рекомендации и тренера)

## Результаты медицинского обследования

Дата проведения медицинского осмотра и краткий результат	Рекомендации врача	Дата получения травмы, краткий эпикриз, срок реабилитации и дата возобновления УТЗ	Рекомендации врача