

Муниципальное бюджетное учреждение

Дополнительного образования

«Карабудахкентская детско-юношеская спортивная школа»

Утверждаю

Директор МБУ ДО

Карабудахкентская ДЮСШ

Исрапилов М.А.



**Образовательная программа**

**По САМБО**

**Карабудахкент 2020г.**

### Цели и задачи деятельности спортивной школы

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать формированию здорового образа жизни, развитию интеллектуальных и творческих способностей, воспитанию нравственности, достижению спортивного мастерства согласно способностям; обеспечивать необходимыми условиями для личностного развития обучающихся, их адаптации к жизни в обществе.

Основные задачи ДЮСШ: формирование общей культуры занимающихся; укрепление здоровья учащихся; достижение уровня спортивных успехов согласно способностям; вовлечение граждан в регулярные физкультурно-спортивные занятия; обеспечение необходимых условий для личностного развития, адаптации к жизни в обществе и организация содержательного досуга детей, подростков и молодежи средствами физической культуры; оказание иным муниципальным образовательным учреждениям, клубам по месту жительства всесторонней помощи в организации работы по развитию физической культуры и спорта; приобретение обучающимся знаний по программе теоретической подготовки для учреждений дополнительного образования края спортивной направленности; подготовка инструкторов-общественников и спортивных судей из числа обучающихся; подготовка спортсменов высокой квалификации и перспективных спортсменов для сборных команд Красноярского края и России.

Основными формами учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые и индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, культурно-массовые мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Средства для физической, специальной, технической, тактической подготовки тренер подбирает самостоятельно в зависимости от возраста, подготовки и направленности занятий.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлениям тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В предэкзаменационный и экзаменационный периоды учитывается успеваемость каждого спортсмена. Для отдельных из них количество занятий в неделю может быть уменьшено с согласия тренера или временно разрешено не посещать занятия в ДЮСШ.

При составлении программы была использована примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и по самбо СДЮШОР.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Типовое положение об учреждении дополнительного образования;
- Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ;
- Закон «Об образовании»;
- Требования к программам дополнительного образования детей МО;

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки борцов в г. Сосновоборске. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров.

Цель данной программы: Единая система подготовки спортсменов-борцов.

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации, позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство

коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка, организационно-методические указания, учебный план, контрольно-нормативные требования, программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного результата.

Учебная программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов. Весь процесс многолетней подготовки делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах ДЮСШ.

Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки (3 года)
Этап начальной спортивной специализации	5 лет обучения в учебно-тренировочных группах
Этап спортивного совершенствования	3 года в группах спортивного совершенствования

В процессе этой подготовки последовательно поставлены задачи, выбраны средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности обучающихся.

Основными задачами на этапах подготовки являются:

**На спортивно-оздоровительном этапе подготовки:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Развитие физических качеств;
- Формирование основных двигательных умений и навыков;
- Формирование этических и морально-волевых качеств;

- Отбор занимающихся для дальнейшей спортивной специализации.

#### **На этапе начальной подготовки:**

- Укрепление здоровья;
- Улучшение физического развития;
- Овладение основами техники выполнения упражнений;
- Разносторонняя физическая подготовленность;
- Выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- Воспитание черт характера.

#### **На учебно-тренировочном этапе подготовки:**

- Дальнейшее укрепление здоровья;
- Повышение уровня физических качеств и спортивных результатов индивидуальных особенностей;
- Дальнейшее изучение техники;
- Приобретение соревновательного опыта, выполнение спортивных разрядов.
- Приобретение теоретических знаний.

#### **На этапе спортивного совершенствования:**

- Дальнейшее совершенствование физических качеств;
- Повышение спортивного мастерства;
- Углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- Совершенствование техники избранного вида спорта;
- Повышение психической устойчивости спортсмена;
- Овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

#### **Критерии оценки деятельности на этапах многолетней спортивной подготовки.**

##### **Спортивно - оздоровительный:**

1. Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения теоретического раздела программы.

##### **Начальной подготовки:**

1. Стабильность состава занимающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровень освоения основ техники вида спорта,
4. Уровень освоения теоретического раздела программы.

##### **Учебно-тренировочный:**

1. Состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся.
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.
3. Освоение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой.
4. Уровень освоения теоретического раздела программы.

##### **Спортивного совершенствования:**

1. Уровень физического развития и функционального состояния обучающихся.
2. Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки.
3. Динамика выполнения спортивных разрядов.
4. Уровень освоения теоретического раздела программы.

Для успешного выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, осуществление контроля за состоянием здоровья, динамикой функциональных возможностей, технической подготовленностью, использованием комплекса восстанавливающих средств и т.п.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система

многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие учебные группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, сдачи требований по теоретической подготовке, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов, подготовка в спортивной школе не менее одного года, соответствие возраста спортсмена данному году обучения.

Примечание: при неуспешной сдаче нормативов по ОФП и СФП, не выполнении спортивного разряда, учащийся решением Педагогического совета школы переводится в спортивно-оздоровительную группу (СОГ).

## Наполняемость учебных групп и режим работы

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке:

Период обучения	Миним. возраст для зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максим. количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</b>				
Весь период	10	30	6	Выполнение нормативов ОФП
<b>Группы начальной подготовки (ГНП)</b>				
До 1 года	10	30	6	Выполнение нормативов ОФП
	-	30	9	
	-	30	9	
<b>Учебно-тренировочные группы (УТГ)</b>				
До 1	-	20 чел	12 час	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТГ
		20 чел	12 час	
Свыше года	-	16чел	14 час	
		16чел	14 час	
		16чел	14 час	
<b>Группы спортивного совершенствования (ГСС)</b>				
До 1 года	-	14	24	КМС. Выполнение





судейская практика		<p>проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p>	<p>для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.</p> <p>Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий; грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, ДЮСШ, к судейству городских и краевых соревнований.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>
--------------------	--	---	--

## Контрольно-переводные нормативы

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер, для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

- Этап спортивно-оздоровительный и начальной подготовки – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;
- Этап спортивного совершенствования – уровень физического развития и функционального состояния, выполнение объемов и тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, результаты выступлений на всероссийских соревнованиях.

Нормативы, представленные в таблице, являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития

следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, зритель – бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, качество выполнения движений, ловкости, выносливости (выносливость).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создание условий для выполнения упражнений.

1) **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легким атлетическим манежем. Количество стартующих в классе определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

2) **Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) **Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.е., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается ступать коленями и делать рывковые движения. *Критерием служит лучший результат.*

4) **Подтягивание на перекладине** (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

5) **Бег 1000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время.*

6) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

Для оценки специальных физических качеств в учебно-тренировочных группах 3-5 годов обучения и группах спортивного совершенствования используются различные упражнения:

- 1) Забегание вокруг головы, с. Исходное положение – борцовский мост.
- 2) Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с
- 3) Броски партнера ч/з бедро

ТТП:

1) Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.

2) демонстрация арсенала боевого самбо (удары ногами, руками, удушающие приемы, техника самозащиты).

Для группы начальной подготовки 1 года обучения нормативы по ОФП являются основанием для перевода на следующий этап обучения. Учащемуся необходимо набрать 15 баллов по общей физической подготовке.

Для группы начальной подготовки 2-3 годов обучения и учебно-тренировочных групп основанием для перевода учащихся на следующий этап обучения является сдача нормативов по ОФП и СФП. В сумме учащемуся необходимо набрать 24 балла по общей физической и специальной подготовке.



Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки, а так же дополнительно тренером-преподавателем для текущего контроля.

Тестирование проводится в два этапа:

- 1 этап начало учебного года (сентябрь-октябрь). Результаты этого тестирования являются - начальными (служат для определения динамики развития физических качеств);
- 2 этап конец учебного года (апрель-май) результаты этого тестирования являются основными и служат основанием для комиссии о переводе учащегося.

Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в личную карточку спортсмена.

### Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		СОГ Весь период	НП		УТ					СС			
			До 1 года	Свыше 1 года		до 2-х лет		свыше 2-х лет			до 1 года	Свыше 1 года	
				2	3	1	2	3	4	5		1	2
1.	Общая физическая подготовка	113	113	126	126	128	128	132	132	132	136	139	139
2.	Специальная физическая подготовка	49	49	84	84	113	113	174	174	174	203	209	209
3.	Техническая подготовка	108	108	172	172	241	241	375	375	375	509	647	647
4.	Теоретическая подготовка	12	12	16	16	22	22	35	35	35	40	45	45
5.	Контрольные соревнования	4	4	16	16	24	24	54	54	54	120	140	140
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	6	14	14	14	24	34	34
7.	Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль	-	-	18	18	40	40	80	80	80	110	120	120
<b>Общее количество часов</b>		<b>286</b>	<b>286</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>574</b>	<b>574</b>	<b>864</b>	<b>864</b>	<b>864</b>	<b>1141</b>	<b>1334</b>	<b>1334</b>

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

### Физическая подготовка самбистов

Основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и обще-развивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годового цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

#### **Развитие силы.**

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

#### **Упражнения для развития и совершенствования силы самбиста**

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

#### **Развитие выносливости.**

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

#### **Упражнения для развития и совершенствования выносливости самбиста:**

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

#### **Развитие быстроты.**

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

#### **Упражнения для развития и совершенствования быстроты самбиста:**

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

#### **Развитие ловкости.**

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

#### **Упражнения для развития и совершенствования ловкости:**

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости.**

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

**Упражнения для развития и совершенствования гибкости:**

1. Гимнастические упражнения, упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой,
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости самбиста;
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

### **Техническая подготовка**

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

Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

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

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как неполноценной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (например, «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.д.).
2. Проблемный метод. Предполагает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.
3. Эвристический метод. Сущность – в развитии интуиции.

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

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

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики самбистов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения и др.

### **Теоретическая подготовка**

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

*На этапах начальной подготовки* основными методами теории являются беседы, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных видеофильмов и так далее.

*На этапе углубленной спортивной специализации* используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки спортсменов, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, лекций по вопросам тренировки и обучения, просмотр видеофильмов.

*На этапе спортивного совершенствования* в дополнение к указанным методам применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, разбор кинограмм, а также обсуждение статей и книг по вопросам тренировки, просмотр, разборка техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

#### **Примерный план занятий теоретической подготовки самбистов**

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России.	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания.



Краткий обзор развития самбо	Возникновение и история Олимпийского движения. Возникновение самбо. Краткая характеристика состояния и перспективы развития легкой атлетики в городе, крае, России.
Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятие спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Правила соревнований в борьбе самбо	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы спортивных школ в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

#### Главные воспитательные факторы

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных самбистов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

### *Общая психическая подготовка.*

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

### *Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.*

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально - психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.



9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

### ***Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям***

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

### ***Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена***

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

### ***Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса***

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах учебно-тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к



саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

*На этапе занятий группы спортивного совершенствования* основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

*В подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

*В ходе учебно-тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

## **8. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренеров, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развиваться с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

группа	Год обучения	Минимум знаний и умений учащихся
Учебно-тренировочная	1	Специальные термины, понятия и термины в единоборствах. Термины по различным аспектам единоборств. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность взаимодействовать с коллегами, другими участниками и выносить оценки в процессе выполнения отдельных элементов. Умение составлять конспекты тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Способность изучать основные правила судейства клубных соревнований в роли секретаря, бокового судьи.
	3	Применяется в качестве помощника тренера при проведении разминок, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Способность судействовать соревнования в роли бокового судьи, арбитра, контроля работы спортсменов перед началом.
	4	Умение выбирать основные упражнения для разминок и совместно выполнять их совместно со спортсменами по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, указывать и исправлять ошибки при их выполнении другими участниками. Способность знать основные правила судейства соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Применять процедуры взвешивания спортсменов.
	5	Применяется в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Способность. Знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству процесс соревнований.
Этап спортивного совершенствования	1-2	Работает применяется в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку, составлять комплекс упражнений тренировочных занятий, грамотно вести запись выполняемых тренировочных заданий. Способность. Знать правила соревнований, проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах. Д.А.Ш. к судейству соревнований в группах соревнований.
	3	Выполняет выполняемые упражнения для комплексных занятий инструктора и судьи на старте.

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

*Педагогические средства восстановления:*

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

### **Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную карту спортсмена.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

### **Заключение**

Спортивная тренировка самбиста как единый процесс объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых спортсменом и тренером. Различные разделы тренировки, обеспечивающие целенаправленный рост спортивного мастерства самбиста и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.



**Приложение 1**  
**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**  
**(девочки, девушки)**

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000 м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.10
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	125	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	115	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

**Контрольно-переводные нормативы по СФП**  
**САМБО (девушки)**

	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание на мосту вокруг головы за 30 сек.	5	4	4	6	8	9	10
	4	3	3	5	6	8	9
	3	2	2	4	5	6	7
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4
Переворот с удержания (сбоку) за 30 сек.	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

**Выполнение разрядных нормативов**

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Количество лет	3 юн.	2 юн.	1 юн.	2,3	1
Разряд					

Обучающимся из группы СОГ и НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Обучающимся УТ групп в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся на последующий год обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;

- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП соответствующих виду спорту.

## Приложение 2

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10

### Контрольно-переводные нормативы по СФП САМБО (юноши)

	бал л	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	8	8	10	11	12	12
	4	7	7	9	10	11	11
	3	6	6	8	9	10	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	9	10	11	12	13	13
	4	8	9	10	11	12	12
	3	7	8	9	9	10	10
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	5	5	7	7
	4	-	-	4	4	6	6
	3	-	-	3	3	5	5
Переворот с удержания (сбоку) за 30 секунд	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

### Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Количество лет	3 юн.	2 юн.	1 юн.	23	1
Разряд					

### Приложение 3

#### Контрольно-переводные нормативы по ОФП для обучающихся с весом +

Виды тестов	бал л	+60	+70	+80	+90	+90	+90	+90
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м.	5	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
	4	6,1	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
	3	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0
Бег 1000 м.	5	5,40	5,10	4,90	4,40	4,20	4,00	4,00
	4	5,50	5,15	5,0	4,50	4,30	4,10	4,10
	3	5,55	5,25	5,05	4,55	4,40	4,20	4,20
Прыжок в длину с места	5	150	160	180	190	200	210	215
	4	140	150	170	180	190	200	205
	3	120	130	150	160	170	180	190
Подтягивание на перекладине	5	3	4	4	5	6	7	8
	4	2	3	3	4	5	6	7
	3	1	2	2	3	4	5	6

#### Контрольно-переводные нормативы по СФП для обучающихся с весом +

Виды тестов	бал л	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	4	4	6	18	12	15
	4	3	3	5	7	10	12
	3	2	2	4	6	9	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4