

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО САМБО"



Утверждено

Директор ГКУИО СШ по самбо

А.Г. Уколов

Приказ № 29 от «30» декабря 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «самбо»
(спортивная дисциплина: «весовая категория»
по этапам спортивной подготовки:
этап начальной подготовки;
учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
этап совершенствования спортивного мастерства;
этап высшего спортивного мастерства)**

*Программа рассмотрена и согласована на заседании тренерско-педагогического совета ГКУИО СШ по самбо
Протокол № 4 от «30» декабря 2022г.*

Срок реализации программы на этапах (спортивная дисциплина «весовая категория»:

Этап начальной подготовки – 2-3 года;

Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) – 4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается;

2022г.

2. Целью Программы является:

-достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (спортивная дисциплина: «весовая категория»);
-обеспечение физического, психологического и социального благополучия спортсменов на основе целевого и эффективного использования всех имеющихся ресурсов.

-создание единой организационной системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Достижение поставленной цели предусматривает решение *основных задач*:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты прохождения Программы спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»
- укрепление здоровья;
- отбор и подготовка наиболее одаренных спортсменов, имеющих перспективу достижения спортивных результатов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

В процессе освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, необходимо формировать и *личностные результаты*:

-овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности

В боевом самбо можно наносить удары руками и ногами, проводить удушающие приемы. Дополнительно требуются шлем, перчатки и защита на ноги. Таким образом, данная дисциплина включает в себя много способов действий с оружием и против оружия.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Таким образом, данная дисциплина включает в себя много способов действий с оружием и против оружия.

Самбо борьба в одежде, самбисты тренируются и участвуют в соревнованиях в куртках для самбо с поясом (красного и белого цвета), а также шорты для самбо (красного и синего цвета), футболка белого цвета (для женщин) и специализированная обувь (ботинки для самбо), для боевого самбо дополнительно протектор-бандаж для защиты паха для мужчин, шлем для самбо (красный, синий) перчатки для самбо (красные, синие), костюм спортивный (парадный), костюм спортивный (тренировочный), накладки для голени (красного и синего цвета).

В настоящее время самбо развивается в трёх направлениях: самбо *спортивное, боевое, пляжное*.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым.

Различаются и правила ведения поединка. В боевом самбо используется гораздо больше приёмов, в том числе возможно и удушение соперника. Неудивительно, что и возможностей для получения очков здесь существует больше. Боевое самбо более динамично, но и более травмоопасно, чем спортивное.

Неудивительно, что поединок в боевом самбо может закончиться нокаутом или нокдауном. Подобные бои, как правило, достаточно скоротечны и главная цель - победить противника любой ценой.

С 1972 г. проводятся международные соревнования по борьбе самбо. Борцы самбо тренируются в более чем 40 странах мира.

Правила пляжного самбо отличаются от тех, что существуют в классическом виде борьбы. Поединок длится 3 минуты, до тех пор, пока кто-нибудь из борцов не совершит движение, которому судья дает оценку. Это приводит к тому, что темп схватки значительно ускоряется, а поединок становится более зрелищным.

Характерные для самбо приемы чрезвычайно разнообразны, а уроки боевого самбо способствуют развитию ловкости, силы и превосходной физической формы.

3.1. *Сроки реализации* этапов спортивной подготовки, *возрастные границы лиц*, проходящих спортивную подготовку, *наполняемость учебно-тренировочных групп*, на этапах спортивной подготовки

Приложение №1 к ФССП по виду спорта самбо

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	от 6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 1

Спортивная подготовка самбистов, предусматривает планирование и изучение материала *на четырех этапах*, продолжительность этапов установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;

и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности, с учетом уровня спортивной квалификации обучающихся, в соответствии с годом обучения;

- ✓ на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с учетом наличия у обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (1 спортивный разряд, спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» спортивное звание «мастер спорта России»).

3.3. При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении, следует учитывать:

- на этапе начальной подготовки, одинаковый возраст обучающихся (при наличии) или разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

- на учебно-тренировочном этапе, группы формируются из проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку, не менее года и выполнившие соответствующий уровень физической подготовленности и уровень спортивной квалификации.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из обучающихся этапа начальной подготовки до года и свыше года обучения;

- ✓ объединенная группа состоит из обучающихся этапа начальной подготовки второго и третьего года обучения и обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) первого и второго года обучения;
- ✓ объединенная группа состоит из обучающихся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) первого и второго года обучения;
- ✓ объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-
- ✓ учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки;
- ✓ объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-
- ✓ учебно-тренировочном этапе четвертого года спортивной подготовки и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с учетом наличия у обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (1 спортивный разряд, спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» спортивное звание «мастер спорта России»).

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность зала для занятий борьбой самбо, и обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

Для эффективности проведения учебно-тренировочных занятий и улучшения результатов участия в официальных спортивных соревнованиях:

- ✓ на учебно-тренировочном, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по виду спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо» (гл.6, пункт 13.2. ФССП);
- ✓ на всех этапах спортивной подготовки кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (психолог и т.д.), при условии одновременной работы с обучающимися (гл.6, пункт 13.2. ФССП);

4. Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Программа по виду спорта «самбо» рассчитана на 52 недели.

Недельный объем тренировочных нагрузок, на всех этапах спортивной подготовки, устанавливается Учреждением в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», с учетом постепенности их увеличения на этапах спортивной подготовки (приложение «№2 к ФССП»).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки-двух часов;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе-трех часов;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов;
- ✓ на этапе высшего спортивного мастерства- четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная

- ✓ самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Цель учебно-тренировочных мероприятий (сборов):

- повышение уровня спортивных результатов;
- создание максимально комфортных условий для спортивной подготовки самбистов, для охраны здоровья, повышения безопасности и профилактики несчастных случаев с обучающимися.

Классификация учебно-тренировочных сборов:

1) Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня, длительностью в зависимости от этапа подготовки;

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия (сборы);

- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- ✓ Восстановительные мероприятия;
- ✓ Мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, для обучающихся начального и учебно-тренировочного этапов (лагерь дневного пребывания, спортивно-оздоровительные лагеря);
- ✓ Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для спортсменов основного состава области и России;

Для этапа начальной подготовки:

- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, (лагерь дневного пребывания, спортивно-оздоровительные лагеря);

Для учебно-тренировочного этапа:

- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, (учебно-тренировочные сборы в спортивно-оздоровительных лагерях);
- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к первенству, чемпионату и кубку России;

- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к всероссийским соревнованиям;
- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к первенству Иркутской области;

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к первенству, чемпионату и кубку России;
- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к всероссийским соревнованиям;
- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по подготовке к первенству Иркутской области;
- ✓ Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- ✓ Восстановительные мероприятия;
- ✓ Мероприятия для комплексного медицинского обследования.

Учебно-тренировочные мероприятия

(приложение №3 к ФССП)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18	21

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1-2	1-2	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования сборных команд Иркутской области, для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки самбистов и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта самбо;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмен направляется спортивной школой на спортивные соревнования на основании приказа директора школы, в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, положением (регламентами) о спортивном соревновании, на основании служебной записки тренера-преподавателя об участии в соревнованиях по виду спорта «самбо».

Обучающийся при участии в спортивных соревнованиях обязан соблюдать требования соответствующих положений (регламентов).

Количество спортивных соревнований устанавливается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным на 52 недели, в астрономических часах(60мин).

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований на основании календарного плана физкультурных и спортивных соревнований спортивной школы, составленного на основе календарных планов спортивных соревнований федераций самбо Иркутской области и федерации самбо России, а также календарного плана спортивных соревнований министерства спорта Иркутской области.

Основные разделы учебного плана спортивной подготовки по годам обучения:

- ✓ теоретическая подготовка;
- ✓ общефизическая и специальная физическая подготовка;
- ✓ техническая, тактическая, психологическая подготовка;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия;
- ✓ контрольно-переводные испытания (промежуточная аттестация);

Годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Таблица №8

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								ССМ		ВСМ
		До трех лет						Свыше трех лет				
		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	%
1	Теоретическая подготовка	21	4%	26	4%	26	4%	36	5%	75	8%	8%
2	Общая физическая подготовка	130	25%	138	22%	138	22%	146	20%	131	14%	14%
3	Специальная физическая подготовка	130	25%	156	25%	156	25%	182	25%	187	20%	20%
4	Техническая подготовка	161	31%	218	35%	218	35%	218	30%	234	25%	25%
4	Тактическая подготовка	32	6%	26	4%	26	4%	44	6%	94	10%	10%
5	Психологическая подготовка	21	4%	26	4%	26	4%	44	6%	94	10%	10%
6	Инструкторская и судейская практика	5	1%	12	2%	12	2%	15	2%	18	2%	2%
7	Медицинские обследования	5	1%	6	1%	6	1%	15	2%	18	2%	2%
8	Контрольно-переводные испытания	6	1%	6	1%	6	1%	8	1%	9	1%	1%
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	1%	6	1%	6	1%	14	2%	48	5%	5%
10	Контрольные соревнования	2	0,5%	2	0,5%	2	0,5%	3	0,5%	0	0%	0%
11	Восстановительные мероприятия	2	0,5%	2	0,5%	2	0,5%	3	0,5%	28	3%	3%
Общее количество часов в год		520	100%	624	100%	624	100%	728	100%	936	100%	100%
Количество часов в неделю		10		12		12		14		18		

Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год, по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам.

Годичный цикл делится на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях) переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода зависит от возрастных особенностей, квалификации спортсмена, календаря спортивно-массовых мероприятий.

Подготовительный период делится на два этапа: *общеподготовительный*, он более продолжителен чем и *специально-подготовительный*. По мере повышения спортивной квалификации длительность *общеподготовительного* периода сокращается, а *специально-подготовительного* увеличивается. Основная задача *общеподготовительного* этапа-повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* –непосредственное становление спортивной формы. Спортивная подготовка направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений самбо.

В соревновательном периоде основная задача -поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности самбистов. После соревновательного периода, целесообразно установить трех-четырёхнедельный *переходный период*.

Главной задачей этого периода являются активный отдых, с поддержкой уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка. Важная задача *переходного периода-анализ проделанной работы в течение прошедшего года*.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное-это разносторонняя физическая и функциональная подготовка, с использованием средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла, юные самбисты должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

7. Режим учебно-тренировочного процесса

Норма часов учебно-тренировочной работы, устанавливается в астрономических часах (60 минут) включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов. В расписание работы вносится общее время тренировочного занятия, например, 120 мин (2 часа), в которое входит сопровождение группы на занятие (15 мин), сопровождение группы с занятия (15 мин).

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Расписание учебно-тренировочных занятий по самбо утверждается директором, после согласования с тренерами-преподавателями, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в других образовательных учреждениях.

Расписание составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и включает в себя:

- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- дни недели, (начало и окончание учебно-тренировочного занятия).

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для практических занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер-преподаватель в праве самостоятельно дополнить или изменить порядок изучаемого материала. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов.

Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя, отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

	<p>Руками: - рывком за пятку изнутри.</p>	<p>- рычаг локтя при помощи туловища сверху, узел попереk, рычаг локтя внутрь, ущемление икроножной мышцы через голень живота, ущемление ахиллесова сухожилия, перехода через противника с захваченной ногой, узел бедра ногами; - защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.</p>	<p>партере</p> <ul style="list-style-type: none"> Изучить основные названия команд судей и названия технических действий в стойке и партере. 	<p>повороты на 90 градусов влево и вправо -повороты на 180градус</p> <p>Изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап 1 года обучения</p>	<p>Совершенствование</p> <p>Ногами: - задняя подножка со стойки, с колена, с захватом ноги снаружи, задняя подножка с захватом ноги изнутри, на пятке; - передняя подножка со стойки, с колена.</p> <p>Руками: - рывком за пятку, с захватом двух ног, рывком за пятку изнутри.</p> <p>Туловищем: - с захватом руки на плечо, бросок через плечи с колена («мельница»); с захватом руки под плечо, через бедро.</p> <p>Выведение из равновесия: - передняя подсечка с падением, боковая; - зацеп изнутри, стопой.</p>	<p>Удержания: - сбоку, попереk, верхом, со стороны головы, верхом без захвата рук, со стороны ног с захватом пояса, спиной.</p> <p>Переворачивания: - с захватом двух рук сбоку, с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом шеи и дальней ноги, с захватом руки на рычаг локтя садясь, с захватом предплечья из-под плеча, с захватом двух ног, с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника, опрокидыванием, клячом, с захватом руки и подбородка.</p> <p>Болевые приемы: - рычаг локтя через бедро рукой, бедро коленом, с захватом руки между ног, узел на руку руками, ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа), рычаг локтя при помощи туловища сверху, узел попереk, рычаг локтя внутрь, ущемление икроножной мышцы через голень животом, ущемление</p>	<p>Совершенствование пройденных приемов борьбы и изучение новых эффективных приемов, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени или уровня подготовки обучающихся.</p> <p>Устранение недостатков на уровне физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> Укрепление здоровья, Устранение недостатков на уровне физической подготовленности; Освоение и совершенствование техники борьбы; Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности: гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости; Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки; Воспитание физических, морально-волевых качеств. 	<p>На учебно-тренировочном этапе тренер-преподаватель продолжает процесс совершенствования пройденных приемов борьбы и изучение новых эффективных приемов, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени или уровня подготовки спортсменов.</p>

<p>Учебно-тренировочный этап 2 года обучения</p>	<p>– зацеп голенью и стопой (обвив); – выведение из равновесия с захватом рукавов.</p>	<p>захватом руки между ног садясь; с захватом руки между ног кувырком вперед; с захватом руки между ног, противник в положении сед на коленях с упором на предплечья. – узел ногой; узел плеча из удержания сбоку; рычаг колена между ног. – ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа); икроножной мышцы. – защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.</p>	<p>захватом руки между ног садясь; с захватом руки между ног кувырком вперед; с захватом руки между ног, противник в положении сед на коленях с упором на предплечья. – узел ногой; узел плеча из удержания сбоку; рычаг колена между ног. – ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа); икроножной мышцы. – защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.</p>	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма. Требования к терминологии: краткость, четкость, ясность.</p>
<p>Ногами: – задняя подножка; с колена; с падением; под две ноги; с захватом ноги снаружи; с захватом ноги изнутри; на пятке; – передняя подножка; с колена; с захватом ноги снаружи; – бросок через голову; через голову с захватом пояса сзади через плечо; через голову голенью между ног; – отхват; с захватом ноги снаружи; с захватом двух рукавов; – подхват снаружи; изнутри; с захватом ноги снаружи Руками: – бросок рывком за пятку; за пятку изнутри; за руку и голень; – с захватом двух ног; Туловищем: – бросок через бедро; бедро с захватом головы с падением; с захватом руки на плечо с колена; с захватом руки под плечо с падением; с захватом руки на плечо; через спину;</p>	<p>Переворачивания: – с захватом двух рук сбоку; с захватом шеи из-под плеча двумя руками; с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; с захватом на рычаг; с захватом шеи и дальней ноги; с захватом на «клоч»; косым захватом; захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; захватом шеи из-под плеча и дальней руки; – опрокидывание. Удержания: – сбоку; сбоку без захвата шеи; обратное удержание сбоку; поперек; со стороны головы и захватом рук; со стороны ног; верхом; поперек с захватом головы; со стороны ног с захватом пояса; со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук; – освобождения (уходы) от удержаний. Болевые приемы: – рычаг локтя через бедро; при помощи плеча сверху; через</p>	<p>Переворачивания: – с захватом двух рук сбоку; с захватом шеи из-под плеча двумя руками; с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; с захватом на рычаг; с захватом шеи и дальней ноги; с захватом на «клоч»; косым захватом; захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; захватом шеи из-под плеча и дальней руки; – опрокидывание. Удержания: – сбоку; сбоку без захвата шеи; обратное удержание сбоку; поперек; со стороны головы и захватом рук; со стороны ног; верхом; поперек с захватом головы; со стороны ног с захватом пояса; со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук; – освобождения (уходы) от удержаний. Болевые приемы: – рычаг локтя через бедро; при помощи плеча сверху; через</p>	<p>– дальнейшее изучение и совершенствование технических действий; – доведение основных движений до уровня закрепления навыка; – изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов; – развитие специальных физических качеств; – достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей; – совершенствование ГД, изученных на предыдущих годах спортивной подготовки;</p>	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма. Требования к терминологии: краткость, четкость, ясность.</p>

	<p>захватом разноименного ворота и бедра изнутри; <i>Туловищем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри; «мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри; «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени; «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди; через бедро, скрещивая захваченные руки; через грудь с захватом разноименной руки за предплечье; через грудь с захватом разноименного бедра изнутри; через грудь с захватом туловища сзади; через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи; боковой переворот после зацепа под разноименную ногу; «задний переворот»; - переход на рычаг колена кувырком <p><i>Выведение из равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса; - подсечка в колено сзади под разноименную ногу; изнутри. 	<ul style="list-style-type: none"> - рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой; <p><i>Боевое самбо</i></p> <p>1) Ударная техника:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- Боковой удар рукой (хук) - Удар рукой снизу (апперкот) - Боковой удар ногой (лоу-кик) <p>2) Удушающие приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удушение предплечьем сзади - Удушение отворотом сзади выключая руку - Удушение предплечьем - Удушение скрещенными руками. 	<p>подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях; - Долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - Сохранение здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - Долгосрочное поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - Сохранение здоровья.
<p>Учебно-тренировочный этап 4 года обучения</p>	<p><i>Ногами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подхват изнутри в голень; с захватом ворота из-под плеча с кувырком; подхват с захватом двух рукавов, отворотом; - бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень; с упором ногой в живот поперек; с упором 	<p><i>Удержания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание сбоку с захватом ноги противника; поперек захватом дальнего плеча из-под шеи; поперек с захватом дальнего бедра; поперек с захватом ближнего бедра; <p><i>Боловые приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею; при помощи 	<ul style="list-style-type: none"> - Использование приемов в комбинациях и контратаках; - Доведение основных движений до уровня закрепления навыка; - Совершенствование различных вариантов тактических приемов; - Развитие специальных физических качеств; - Достижение спортивных результатов с 	<p>Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Понятие о травмах</p>

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>– подсечка изнутри. Совершенствование комбинаций: бросок с захватом руки под плечо с переходом на болевой Контратака: бросок через грудь от броска через бедро; подхват под две ноги от прохода за две ноги. Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени: «мельница» - бросок с захватом руки под плечо; бросок через грудь - бросок через ногу; мельница выседом. Дополнительный материал. Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы: мельница выседом; куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс); бросок через спину; бросок с захватом «годаули»; бросок «бодок» способом через ногу садясь; бросок через грудь с зашагиванием; обвив; бросок способом «лампочка» со стойки; бросок через грудь с подсадом голенью.</p>	<p>Совершенствование комплекса приемов в партере. Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание из положения соперника на четвереньках. Переворот с переходом на удержание из положения: соперник на животе. Болевой ногами из положения: атакующий на спине атакуемый между его ног</p>	<p>Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения. Изучить ТД: Бросок мельница. Бросок с захватом руки под плечо. Бросок через грудь. Бросок через ногу. Проход за две ноги. Мельница с колен. Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени: от бокового переворота, от боковой подножки, от броска через плечо с колен. Использование ТД в комбинациях и контратаках: Бросок мельница Бросок с захватом руки под плечо Бросок через грудь Бросок через ногу Проход за две ноги Мельница с колен Мельница выседом</p>	<p>Основы техники и тактики самбо. Общая и специальная подготовка самбиста. Восстановительные средства и мероприятия. Чередование тренировочных нагрузок различной направленности.</p>
---	--	--	---	--

Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства:

<p>Борьба в стойке (броски) -Подсечки</p>	<p>1. Передняя подсечка - Передняя подсечка с падением - Передняя подсечка в падении - Передняя подсечка с выбиванием ноги - Передняя подсечка от бокового переворота - Передняя подсечка в колено</p> <p>2. Подсечка изнутри - Подсечка изнутри в колено</p> <p>3. Боковая подсечка - Боковая подсечка под выставленную ногу наступаая - Боковая подсечка под выставленную ногу (отступая) - Боковая подсечка в темп шагов - Боковая подсечка с захватом ноги снаружи - Подсечка под две ноги</p> <p>4. Задняя подсечка - Задняя подсечка в колено - Задняя подсечка в подколенный сгиб</p> <p>5. Бычок</p>			
	<p align="center">ЗАЦЕПЫ:</p> <p>1. Разноименный зацеп изнутри - Зацеп изнутри заведением - Зацеп изнутри скручиванием</p> <p>2. Зацеп голенью снаружи - Зацеп голенью с падением - Зацеп голенью под пятку - Зацеп голенью с заведением - Зацеп голенью под одноименную ногу - Зацеп голенью от бокового переворота</p>			
	<p align="center">ПОДНОЖКИ:</p> <p>1. Задняя подножка - Задняя подножка с падением - <u>Задняя подножка под две ноги</u> - <u>Задняя подножка с колена</u> - <u>Задняя подножка зацепом голенью</u> - <u>Задняя подножка с захватом ноги снаружи</u> - <u>Задняя подножка с захватом ноги изнутри</u> - <u>Задняя подножка из броска через спину</u> - <u>Задняя подножка с прыжком</u></p> <p>2. Подножка на пятке - <u>Подножка на пятке (задняя)</u> - <u>Подножка на пятке (передняя)</u> - <u>Подножка на пятке от бокового переворота</u> - <u>Подножка на пятке под дальнюю ногу от задней подножки</u></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Бросок рывком за пятку</u> - <u>Бросок рывком за пятку изнутри</u> - <u>Бросок обратным рывком за пятку</u> - <u>Бросок рывком за руку и голень</u> - <u>Бросок рывком за одноименную ногу и пояс</u> - <u>Бросок захватом двух ног</u> - <u>Бросок раздельным захватом двух ног</u> - <u>Бросок обратным захватом двух ног</u> - <u>Бросок с захватом двух ног при отбросе противником ног назад</u> - <u>Бросок захватом двух пяток</u> - <u>Бросок кувырком</u> - <u>Бросок кувырком на бок</u> - <u>Бросок переворотом</u> - <u>Бросок переворотом с захватом ноги снаружи</u> - <u>Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади</u> - <u>Бросок передним переворотом</u> - <u>Бросок боковым переворотом</u> - <u>Боковой переворот с захватом ноги изнутри</u> - <u>Бросок боковым переворотом с обшагиванием</u> - <u>Бросок задним переворотом</u> 			
	<p style="text-align: center;">КОРПУСНЫЕ БРОСКИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросок через бедро - Бросок через бедро наступая - Бросок через бедро отступая - Бросок через бедро с подбивом - Бросок через бедро со входом изнутри - Боковой бросок через бедро - Бросок через спину из стойки - Бросок через спину с поворотом на опорной ноге (из стойки) - Бросок через спину с зашагиванием - Бросок через спину с захватом головы - Обратный бросок через спину - Бросок через спину в обратном направлении - Бросок через спину с колен - Бросок через спину с колен с захватом ноги - Бросок с захватом руки под плечо - Бросок с обратным захватом руки под плечо - Бросок с захватом руки на плечо - Бросок с захватом руки на плечо с коленей - Бросок через спину с захватом руки на плечо - Подсад бедром с захватом руки на плечо 			

	<u>плеча ближней руки (косой захват)</u> - <u>Переворачивание назад захватом шеи и плеча</u> - <u>Переворот Игрушкина</u>			
Болевые приемы на руки:	1. Рычаг локтя - <u>Рычаг локтя при помощи плеча сверху</u> - <u>Рычаг локтя при помощи ноги сверху</u> - <u>Рычаг локтя при помощи ноги сверху — противник лежит спиной на ковре</u> - <u>Рычаг локтя при помощи бедра сверху</u> - <u>Рычаг локтя при помощи туловища сверху</u> - <u>Рычаг локтя при помощи туловища сверху захватом руки между ног</u> - <u>Рычаг локтя при помощи предплечья сверху</u> - <u>Рычаг локтя через вторую руку</u> - <u>Рычаг локтя через бедро</u> - <u>Рычаг локтя через предплечье</u> - <u>Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания со стороны головы)</u> - <u>Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания сбоку)</u> - <u>Рычаг локтя через предплечье (Из положения противника на четвереньках)</u> - <u>Рычаг локтя через руку противника</u> - <u>Рычаг локтя захватом руки между ног</u> - <u>Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания со стороны головы)</u> - <u>Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания верхом)</u> - <u>Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения противника на четвереньках)</u>			
	- <u>Разъединение сцепленных рук</u> - <u>Разъединение сцепленных рук (способ №1 — Разъединение рук)</u> - <u>Разъединение сцепленных рук (способ №2 — Разъединение рук рычагом)</u> - <u>Разъединение сцепленных рук (способ №3 — Разъединение рук сжиманием)</u> - <u>Разъединение сцепленных рук (способ №4 — Разъединение рук становой силой)</u> - <u>Разъединение сцепленных рук (способ №5 — Разъединение рук становой силой)</u> Узел плеча			

	<ul style="list-style-type: none"> - Нападение болевыми приемами на руки - Нападение болевыми приемами на ноги - Переходы в борьбу лежа, преследования - Скручивания, переводы, сбивания <p>5. Атака противника стоящего на ногах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Броски соперника стоящего на коленях - Нападение болевыми приемами на руки - Нападение болевыми приемами на ноги - Переходы в борьбу лежа, преследования - Скручивания, переводы, сбивания 			
<p>Техника защиты в партере</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Защита лежа на спине - Способы защиты при нападении соперника сбоку - Способы защиты при нападении соперника со стороны головы - Способы защиты при нападении соперника со стороны ног - Способы защиты при нападении соперника верхом - Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов 2. Защита лежа на животе - Способы защиты при нападении соперника сбоку - Способы защиты при нападении соперника со стороны головы - Способы защиты при нападении соперника со стороны ног - Способы защиты при нападении соперника верхом - Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов 3. Защита стоя на четвереньках - Способы защиты при нападении соперника сбоку - Способы защиты при нападении соперника со стороны головы - Способы защиты при нападении соперника со стороны ног - Способы защиты при нападении соперника верхом - Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов 4. Защита стоя на коленях 			

Соревнования по боевому и спортивному САМБО на территории России проводятся в соответствии с правилами вида спорта «САМБО», утвержденными:

— Приказом Минспорта России от 10.10.2016 №1085;

— Правилами соревнований Международной федерации самбо (ФИАС) утвержденные Исполкомом ФИАС 9 октября 2015 года;

— Правилами, утвержденными Конференцией ОФ-СОО «Всероссийская Федерация Самбо» 4 марта 2016 года обязательны при организации и проведении официальных всероссийских соревнований по САМБО (спортивное и боевое).

Подстраховка и самостраховка

Этим элементам следует уделить повышенное внимание. Самбо в домашних условиях для начинающих предполагает освоение бросковой технике, и вы должны уметь правильно приземляться. Рекомендуем проводить тренировки с товарищем, чтобы занятия были максимально эффективными.

Во время падения основной задачей спортсмена являются минимизация силы удары и для этого нужно научиться группироваться. В самбо для решения данной задачи используются перекаты тела либо встречные хлопки. Ваши конечности должны служить амортизаторами, которые погасят скорость и силу падения. Запомните, в момент падения необходимо задержать дыхание. В противном случае вы испытаете не самые приятные ощущения, и придется сделать паузу, чтобы восстановиться.

Рассмотрим несколько упражнений, которые помогут вам освоить принципы самостраховки:

1. *Самостраховки при падении вперед* — станьте прямо, расположив руки перед собой, слегка согнув и разведя в стороны локтевые суставы. Из этого положения падайте вперед, выставляя руки перед собой и напрягая мускулы. Когда ладони коснутся ковра, спружинивайте падение. Помните, что ваши ноги должны оставаться ровными и коленные суставы не должны касаться земли первыми. Для усложнения движения выполняйте прыжок и падайте.

2. *Самостраховка при падении назад* — корпус должен находиться в вертикальной плоскости, а руки вытянуты перед вами. Сожмите плотно зубы и расположите подбородок к груди. Выполните полуприсед и округлите спину. Садитесь ягодицами на пятки и, не меняя положение тела, откидывайтесь назад. Во время переката руки должны быть распрямлены и находиться под углом в 40 градусов относительно позвоночного столба. Как только спина коснется земли, выполните сильный хлопок по коврику ладонями, чтобы погасить скорость. Помните, что во время падения нельзя разгибать шею, чтобы не удариться головой о землю.

Второй вид самостраховки более сложен в освоении, и вы должны довести ваши действия до автоматизма. После этого стоит усложнить упражнение, выполняя падение назад через спину товарища, стоящего на четвереньках. Также не стоит забывать и о подстраховке партнера. В момент его приземления поддегивайте товарища вверх за одежду.

Основные приёмы защиты и нападения

На каждом занятии вам предстоит осваивать приемы нападения и защиты. Однако спешить не стоит, все ваши действия должны быть доведены до автоматизма. Для этого на одной тренировке необходимо разучивать максимум два движения. Сегодня мы говорим об изучении самбо в домашних условиях для начинающих. Когда занятия проводятся под присмотром наставника, то спортсмены на протяжении четверти часа работают согласно его инструкциям:

- Начинают борьбу — один находится в низкой стойке, а второй в высокой.
- Осваивают только подножки либо подсечки.
- Отрабатывают ситуации, когда один из атлетов находится в невыгодном положении и т. д.

Правильная бросковая техника предполагает выбор необходимой дистанции между соперниками. Опытный самбист всегда сможет занять удобную позицию для проведения приема. Этому вопросу вы должны уделять время на тренировках. Сначала работайте в статике — один спортсмен принимает положение, в котором другому будет удобно проводить приём.

Такие движения, как «мельница», броски через голову, бедро и спину, следует изучать поэтапно в двух или даже трех фазах. В это время желательно присутствие тренера, который поможет быстро исправить ошибки. Во время поединка самбист должен не только использовать собственную силу, но и обратить мощь соперника против него. Например, боковая подсечка, подсад голенью с

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	<p>- Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в своих МО</p> <p>- Медико-биологические исследования</p>	<p><i>Дни здоровья и спорта</i>, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. <p>- Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>В течение года согласно плана мероприятий в своих МО</p> <p>- Учебно-тренировочный график</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года в режиме учебно-тренировочного процесса
3.	<i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и</p>	<p><i>Беседы, встречи, диспуты,</i> мероприятия ГКУИО СШ по самбо, посвященные великим датам, событиям, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года

работы.

4) Волевые качества совершенствуются параллельно с совершенствованием физических качеств борца.

5) Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач)

Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение обучающегося (положительные эмоции).

6) Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств.

Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, *умение «бороться» с самим собой.*

На пути к достижению цели самбисту часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей.

Способность самбиста преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность, методику воспитания которых мы рассмотрим ниже.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер-преподаватель стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Методы регуляции психических состояний

Психические состояния самбиста регулируются процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системе, которые могут возникнуть под влиянием оценок тренера, окружающих или самооценок спортсмена. Торможение обычно связано с отрицательными эмоциями, а возбуждение - с положительными.

Эти процессы должны регулироваться. Чрезмерное возбуждение (предстартовое состояние, «мандраж» и др.), как и торможение может привести к нежелательным последствиям в поединке.

Усилить возбуждение можно целевыми установками на предстоящую деятельность, увеличивая их значение для спортсмена или команды, повышая оценку результатов предстоящей деятельности. При этом следует учитывать, что возбуждение может достигнуть слишком большой величины, оказаться запороговым и в результате превратиться в торможение (скованность).

При этом следует учитывать тип нервной деятельности человека, особенности протекания нервных процессов у них. Так, самбисту возбудимого типа перед схваткой или соревнованиями не следует рекомендовать «что-то не делать» в схватке в силу особенностей функционирования у них нервных процессов.

Самбист возбудимого типа на соревнованиях часто не может эффективно с малой затратой сил выполнять приемы и защиты. Такого спортсмена перед схваткой следует успокоить, снизив значение предстоящей борьбы или вызывая доминанту в коре головного мозга, направленную на другие виды деятельности, другие цели.

Спортсмен «тормозного типа», возбуждаясь условиями соревнований, как бы переходит в другой тип нервной деятельности. Такого следует «возбудить» перед схваткой, повышая значение и самой схватки и оценки результатов предстоящей деятельности.

Самбист высокой квалификации должен самостоятельно регулировать свое психическое состояние. Регулирование состояний нужно всегда увязывать с потребностями. Для того чтобы увеличить возбуждение, следует повысить целевую потребность. Чтобы снизить возбуждение, следует повысить оценку какой-либо другой потребности. Это создаст в коре головного мозга очаг возбуждения (доминанту), которая снизит возбуждение в других центрах. Всегда следует помнить, что цели и потребности являются основными мотивами деятельности. Оперирова ими, можно регулировать психические состояния спортсмена.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие: в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова: большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебный год, с учетом учебно-тренировочного плана, а также мероприятий по методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга участия спортсменов в онлайн-семинарах РУСАДА.

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют *информационные-беседы* с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит спортсменов, под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта самбо.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Не менее важным в плане работы тренера-преподавателя являются *беседы с родителями* в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьи лица;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношение к спорту как к площадке для честной

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в ГКУИО СШ по самбо

Этапы подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения мероприятия	Сроки проведения	Ответственные за проведение мероприятия	Результаты деятельности
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	Теоретические занятия в форме информационных бесед перед тренировками	В течении года	Тренеры-преподаватели	Ознакомление обучающихся с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики (памятки, брошюры для ребят)
	-Чтение или просмотр фильма сказки «Мечта побеждать» (для обучающихся 10-11 лет)	Домашнее задание (беседа-обсуждение о сказке, на трен. занятии)	Первое полугодие	Тренеры-преподаватели, обучающийся, родители	«Легких путей не бывает в жизни» (Беседа-обсуждение о сказке, на трен. занятии)
	-«Военизированная эстафета» -«Веселые старты»	Честные соревнования Честная игра	23 Февраль, 1 июня	Тренеры-преподаватели	Учить ребят быть честными в поединках соревнованиях. Сценарий, фото-видео отчет.
	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Дистанционное обучение	1 раз в год	Обучающиеся спортсмены	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Практическое занятие	1 раз в месяц	Тренеры-преподаватели, приглашенный мед. работник в МО	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов «РУСАДА»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net	Дистанционное обучение	Апрель	Обучающиеся, родители	Прохождение онлайн-курса – получение сертификата

Антидопинговый курс (для обучающихся (старше 12 лет) Онлайн обучение на сайте РУСАДА Всероссийский антидопинговый диктант Международный день Чистого спорта	Дистанционное обучение	1 раз в год	Обучающийся	Получение сертификата антидопинг
	Домашнее задание	Апрель	Обучающиеся, родители	Самостоятельная проверка знаний
	-Онлайн-курсы РУСАДА -Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.	5-9 апреля	Обучающиеся спортсмены, тренеры-преподаватели, родители	Самостоятельное прохождение онлайн-курса как часть антидопингового образования
	-«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	В начале и конец года	Тренеры-преподаватели	Претворение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций. сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») Сервисы по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	Практическое занятие, для самостоятельной проверки дома	1 раз в месяц	Тренеры-преподаватели, приглашенный (Мед. работник приглашенный в своих МО)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты в месяц) через сервисы по проверке препаратов (проверка домашнего задания тренером-преподавателем при собеседовании
	Дистанционное обучение	1 раз в год .	Спортсмены	Самостоятел. подготовка (Онлайн обучение на сайте РУСАДА) получение сертификата
Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет)	Викторина «Играй честно»	По назначению	Спортсмены, тренеры-преподаватели, Мед.работник	Летние учебно-тренировочные сборы, программа, фото видео отчет
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Иркутской области	Самостоятельная проверка знаний
	-«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»			

<p>мастерства высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики</p>	<p>Теоретическое занятие</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Тренеры-преподаватели, спортсмены</p>	<p>Формирование антидопинговой культуры</p>
	<p>Антидопинговое образование, Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>Онлайн-курс</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Тренеры-преподаватели, спортсмены</p>	<p>Получение сертификата</p>
	<p>«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»</p>	<p>Семинар</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Тренеры-преподаватели, спортсмены</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Иркутской области</p>
<p>Всероссийский антидопинговый диктант Международный день Чистого Спорта</p>		<p>Онлайн мероприятие - образовательный марафон</p>	<p>Апрель</p>	<p>Спортсмены,</p>	<p>Проверка знаний «Антидопинговая культура»</p>

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Основными методами контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), учитывающие разностороннюю подготовку спортсменов.

В процессе подготовки юных спортсменов используются этапный, текущий и оперативный контроль.

Этапный контроль проходит два раза в год (в середине сезона и по его окончании). На основе данных, полученных в результате сопоставления повторных исследований с начальными, делают выводы о произошедших адаптационных сдвигах в функциональных системах, а также в деятельности всего организма под воздействием учебно-тренировочных занятий.

Задачами этапного контроля являются:

- 1) контроль изменений физических параметров, показателей общей и специальной выносливости обучающегося на протяжении относительно длительного периода тренировки;
- 2) сравнение норм годовых приростов с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) подготовка индивидуальных рекомендаций для изменения тренировочной нагрузки и перевода обучающегося на следующий этап подготовки.

Задача текущего контроля-характеристика тренировочного эффекта нескольких занятий.

Задача оперативного контроля-оценка эффекта одного занятия.

Обязательное контрольное тестирование по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (Пр.№ 1073 от 24.11.2023, приложение № 6);

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

приложение №6 (фссн)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

приложение № 9(фссп)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.		количество раз	не менее	

Требования техники безопасности во время занятий

- не выполнять приёмы и броски без тренера или его помощника;
- борец не имеет права проводить запрещённые приёмы:
- бросать противника на голову с захватом на болевой приём, падая на него всем телом;
- наносить удары, царапаться, кусаться;
- выкручивать шею, сжимать голову противника руками, ногами или придавливать голову к коврику;
- делать удушающие захваты, зажимать сопернику рот и нос;
- упираться руками и ногами в лицо сопернику, надавливать локтем или коленом на любую часть его тела;
- захватывать пальцы на руках и ногах, брать соперника за волосы;
- загибать руку за спину, делать болевые приёмы на кисть, проводить болевые приёмы в борьбе стоя рывком;
- брать захваты за костюм ниже пояса, за рукава куртки изнутри;
- выталкивать соперника с ковра, уходить или уползть с ковра самому;
- запрещается разговаривать во время схватки, уходить без разрешения тренера-преподавателя с ковра;
- не выходить на ковёр с длинными волосами и ногтями, в грязной, мятой одежде;
- необходимо повторять приемы самостраховки на каждой тренировке;
- во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между обучающимися. При большом количестве обучающихся на ковре, броски выполняются от центра ковра к краю.

Требования техники безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо Учреждение осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

Требования к спортивной экипировке

Таблица № 1 приложение № 11 (фссп)

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

5.3. Перечень информационного обеспечения (список литературных источников)

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации)
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил
5. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998
6. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. - Москва. 2009.
7. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. - 180 с.
8. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Метод. указания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001
9. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков - М.: Советский спорт, 2008. - 235 с.
10. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. - Москва. 2011.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н

БС весовая категория 71 кг	079	079	1	8	1	1	А
БС весовая категория 74 кг	079	055	1	8	1	1	А
БС весовая категория 79 кг	079	080	1	8	1	1	А
БС весовая категория 82 кг	079	056	1	8	1	1	А
БС весовая категория 88 кг	079	081	1	8	1	1	А
БС весовая категория 88+ кг	079	082	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 90 кг	079	057	1	8	1	1	А
БС весовая категория 98 кг	079	083	1	8	1	1	А
БС весовая категория 98+ кг	079	084	1	8	1	1	А
БС весовая категория 100 кг	079	058	1	8	1	1	А
БС весовая категория 100+ кг	079	059	1	8	1	1	А
БС абсолютная категория	079	060	1	8	1	1	А
пляжное самбо - весовая категория 50 кг	079	085	1	8	1	1	Ж
пляжное самбо - весовая категория 58 кг	079	086	1	8	1	1	М
пляжное самбо - весовая категория 59 кг	079	087	1	8	1	1	Ж
пляжное самбо - весовая категория 71 кг	079	088	1	8	1	1	М
пляжное самбо - весовая категория 72 кг	079	089	1	8	1	1	Ж
пляжное самбо - весовая категория 72+ кг	079	090	1	8	1	1	Ж
пляжное самбо - весовая категория 88 кг	079	091	1	8	1	1	М
пляжное самбо - весовая категория 88+ кг	079	092	1	8	1	1	М