

прижимая соперника к коврику.

3) Основные захваты:

за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав;
предварительные; оборонительные; наступательные;
взятие захватов, основные остро атакующие захваты;
основные захваты для левосторонней стойки;
основные захваты для правосторонней стойки;
создание перевеса путем взятия захвата.

4) Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями с различных захватов, с переходами от одного приёма к другим:

в основном руками - выведение из равновесия рывком вперед, скручивая и варианты;

выведение из равновесия толчком назад и варианты;

Бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону и варианты;

бросок захватом двух ног, сбивая партнера плечом и колено и варианты;

бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра и варианты;

бросок обратным захватом ног и варианты;

бросок захватом рывком за пятку и варианты;

боковой переворот и варианты;

бросок за ногу захватом за подколенный сгиб и варианты;

передний переворот и варианты;

«мельница» прямым захватом, обратным захватом, с колен, с падением и варианты.

в основном туловищем - бросок через бедро с различных захватом и варианты;

бросок обратное бедро и варианты;

бросок через спину захватом двух рук и варианты;

бросок через спину с колен и варианты;

бросок через грудь с отрывом соперника от ковра заведением,

каруселью, как контрприём от подворота противника боком, спиной и варианты; бросок через грудь, обгибая партнера и варианты;

бросок «посадкой» и варианты;

бросок захватом руки на плечо и варианты;

бросок захватом руки под плечо и варианты;

«вертушка» и варианты.

в основном ногами- бросок задняя подножка и варианты;

бросок передняя подножка и варианты;

бросок боковая подножка и варианты;

бросок отхват с различных захватов и с различными подготовительными действиями и варианты;

бросок передняя подсечка и варианты;

бросок задняя подсечка и варианты;

бросок боковая подсечка и варианты;
бросок подхватом снаружи и варианты;
бросок через голову и варианты;
бросок через голову с подсадом голенью и варианты;
бросок зацепом стопой снаружи и варианты;
бросок передняя подножка с колена и варианты;
бросок передняя подножка на нитке и варианты;
броски из группы подножек с падением и варианты;
бросок передняя подсечка и варианты;
бросок задняя подсечка и варианты;
бросок боковая подсечка и варианты;
бросок подсечка в темп шагов и варианты;
бросок передняя подсечка в колено и варианты;
бросок подсечка изнутри и варианты;
бросок подхватом снаружи и варианты;
бросок подхватом изнутри и варианты;
бросок через голову с упором стопой в живот и варианты;
бросок зацепом голени изнутри, снаружи и варианты;
бросок зацепом стопой снаружи, изнутри и варианты;
бросок обвивом садясь, бросая через грудь и варианты;

Борьба лежа

1) Переворачивания партнера на спину (стоящего на четвереньках):
используя куртку соперника и варианты;

варианты переворачивания соперника, лежащего на животе на спину с последующим переходом на удержание, болевой или удушающий прием; используя куртку, рычаги, захваты соперника;

2) Варианты проведения удержания:

сбоку; верхом; со стороны головы; поперек; переходы от удержаний на болевые и удушающие приемы; со стороны ног; спиной; обратное; «кстовское»; с захватом руки между ног.

3) Болевые приемы на руки:

рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

узел руки наружу от удержания сбоку;

рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

переходы с удержаний на болевые приемы на руки; переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу (соперник находится между ног);

Основные варианты защиты, уходов, ответных болевых и удушающих приемов.

4) Болевые приемы на ноги:

ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги противника между ног;

рычаг колена с захватом ноги противника между ног;

переходы с удержаний на болевые приемы на ноги;

основные варианты защиты, уходов, ответных болевых и удушающих приемов.

5) Удушающие приемы:

удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой; удушающие приёмы, используя куртку соперника; удушающие приёмы руками; основные варианты защиты, уходов, ответных болевых и удушающих приемов.

Тактика борьбы самбо

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением;

Переходы с удержаний на болевые приемы на руки;

Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска;

6) Тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного, варианты взятия «рабочего» захвата;

7) Способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;

Тактика преследование соперника удержаниями, болевыми приёмами на руки и на ноги, удушающими приёмами после удачного проведения броска;

Тактический вариант «угроза», «вызов», «маскировка», «маневрирование»;

Тактический вариант «силовое давление», тактика контратаки.

Контрприемы:

бросок через грудь от атаки броском через бедро;

бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Тактика построения предстоящей схватки;

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки: рычаг локтя, выбивая ногу в колено, прыжком на руку.

Тактика построения рисунка схватки, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных схваток, определения средств и методов оптимизации процесса тренировки;

Сбор информации об основных вероятных соперниках, анализ их сильных и слабых сторон подготовки, моделирование схватки, реализация намеченного плана построения схватки и методы его корректировки по ходу ведения схватки.

Развитие силы (силовая подготовка):

1) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимания в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

2) Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

Упражнения на снарядах и со снарядами;

Упражнения из других видов спорта;

Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

1) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

2) Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);

Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости;

1) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальные борцовские упражнения:

1) Борцовский мост и упражнения на мосту;

2) Упражнения с партнером;

3) Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками).

Имитационные упражнения:

1) Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);

2) Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной усталости.

Морально-волевая и нравственная подготовки:

Развитие силы воли (волевая подготовка);

Упражнения для воспитания волевых качеств;

Развитие смелости;

Упражнения для воспитания смелости:

Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);

Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;

Кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;

Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

3) Развитие настойчивости;

Упражнения для воспитания настойчивости:

Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

Проведение схваток с односторонним сопротивлением;

Проведение схваток с более опытным спаррингом.

4) Развитие решимости;

Упражнения для воспитания решительности:

Выполнение режима пня;

Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

Проведение схваток па проведение контрприемов;

Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

5) Развитие инициативности;

Упражнения для воспитания инициативности:

Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

Проведение разминки по заданию тренера;

Проведение схваток с менее подготовленными соперниками;

Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

6) Нравственная подготовка:

Поведение в школе, дома, в других общественных местах,

Стремление как можно лучше выполнять порученное дело;

Решительно пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;

Воспитание аккуратности и опрятности;

Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

3.2. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основным критерием для зачисления в группы по самбо:

- на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнение кандидата в мастера спорта;
- на этап высшего спортивного мастерства - выполнение мастера спорта России, мастера спорта России международного класса.

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календаря.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо представлено в таблице.

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

3.3. Нормативы ОФП и СФП на каждом этапе спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)

Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук	Сгибание и разгибание рук в

	в упоре лежа (не менее 4 раз)	упоре лежа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине

	(не менее 7 раз)	(не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 3 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 38 кг, весовая категория 41 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 2 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 15 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 16 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 27 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 13 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 84 кг, весовая категория 84+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 10 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной подготовленности на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 15 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 10 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 11 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 20 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 15 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
Весовая категория 56 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 64 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 25 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 17 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 12 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Весовая категория 70 кг, весовая категория 72 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 35 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин 50 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 7 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз)
	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 14 раз)	Приседание со штангой (весом не менее 100% собственного веса) (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

3.4. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

Планируемый результат:

- НП до года - сохранение 90% контингента спортсменов, пришедших в начале года;
- НП свыше года – выполнение 2-го юношеского разряда (30% спортсменов);

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Планируемый результат:

- ТЭ до 2-х лет – выполнение норматива 1-го юношеского разряда (50% из спортсменов этого этапа;

- ТЭ свыше 2-х лет – выполнение 20% спортсменов данного этапа норматива КМС и попадание в сборную команду г. Костромы по самбо.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья. Планируемый результат – выполнение норматива МС России и попадание в сборную команду Российской Федерации.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4. ЛИТЕРАТУРА И ИНФАРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997
2. 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
3. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
4. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс 2009
5. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
6. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/е.М. Чумаков- М 1996

7. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995
8. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993
9. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П, Воронеж 1997 г.
10. Энциклопедия боевого самбо/ Волостных В.В., Тихонов В.А.; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
11. Самбо для профессионалов/ Куринной И., чч. 1,2,3.
12. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
13. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
14. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
16. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической под-готовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
18. Приказ от 12 октября 2015 г. N 932 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО»
19. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
20. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации». 21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ [httpV/минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/)

Всероссийская Федерация самбо <http://www.sambo.ru/>