

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЕДИНОБОРСТВ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»
(МБУ ДО «СШ единоборств»)**

ПРИНЯТО:
на тренерском совете
протокол № 2
от « 23 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО «СШ единоборств»
Р.Г. Соменко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

г. Симферополь
2023

Содержание

1. Общие положения.....	3
1.1. Дополнительная образовательная программа.....	3
1.2. Цель программы.....	7
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	11
2.2. Объем Программы.....	11
2.3. Виды, формы обучения.....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий на предотвращение допинга.....	18
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	23
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.....	26
3. Система контроля.....	31
3.1. 1. На этапе начальной подготовки.....	31
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе.....	31
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	31
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные испытания.....	33
4. Рабочая программа.....	39
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	39
4.2 Учебно-тематический план.....	54
5. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	61
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта самбо.....	62
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	62
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	66
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	66

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», утвержденным приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073 (далее-ФССП).

Программа разработана в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа единоборств муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым» (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1245 и методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» от 06.02. 2023 г, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа спортивной подготовки по самбо реализуется на трех этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ(СС));
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд";
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше трех лет - спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "самбо" и его спортивных дисциплин, определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Самбо» - 079 000 15 11Я

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
весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д

весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
БС весовая категория 46 кг	079	074	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 48 кг	079	050	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 49 кг	079	075	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 52 кг	079	051	1	8	1	1	А
БС весовая категория 53 кг	079	076	1	8	1	1	А

БС весовая категория 57 кг	079	052	1	8	1	1	А
БС весовая категория 58 кг	079	077	1	8	1	1	А
БС весовая категория 62 кг	079	053	1	8	1	1	А
БС весовая категория 64 кг	079	078	1	8	1	1	А
БС весовая категория 68 кг	079	054	1	8	1	1	А
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
Демонстрационное самбо	079	074	1	8	1	1	Ю

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»:

«Пляжное самбо». 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.

Боевое самбо «БС». Боевое самбо - смесь ударных техник и борьбы, где разрешены добивания, удары руками и ногами, удары головой, удушения. Таким образом, данная дисциплина включает в себя много способов действий с оружием и против оружия.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, обеспечивает формирование личностных результатов: 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 (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Результатом освоения программы, обучающимися является:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта самбо;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта самбо и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта самбо;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта самбо;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Самбо (самозащита без оружия) – неолимпийский вид спорта, вид единоборств, представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

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.

Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооружённого и вооружённого противника. Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лёжа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по самбо: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам

подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по самбо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Самбо» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № 1 ФССП по виду спорта «Самбо»)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

На основании: приказа Министерство спорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Приказа Министерства спорта РФ № 1245 от 14.12.2022 г. «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»»».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение № 2 ФССП по виду спорта «Самбо»)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия
(Приложение № 3 -ФССП по виду спорта «Самбо»)

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

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Объем соревновательной деятельности
(Приложение № 4 -ФССП по виду спорта «Самбо»)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
Контрольные	2	2	1	3	4
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются

спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

		Этапы и годы подготовки				
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		12-20	12-20	6-12	6-12	2
1.	Общая физическая подготовка	67-86	110-127	104-125	137-171	115-145

2.	Специальная физическая подготовка	35-52	46-65	104-117	137-194	225-265
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-4	12-62	25-31	111-140
4.	Техническая подготовка	83-100	110-123	125-145	188-219	191-234
5.	Тактическая подготовка	27-41	11-52	25-70	55-85	228-265
6.	Теоретическая подготовка	11-15	11-17	20-23	25-27	38-45
7.	Психологическая подготовка	4-8	10-12	10-23	20-32	38-44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	2-6	2-10	4-10	14-18
9.	Инструкторская практика	2-4	3-4	4-7	4	12-14
10.	Судейская практика	0	0-2	4-7	6	0
11.	Медицинские, медикобиологические	4	4	4-6	4-8	8-10
12.	Восстановительные мероприятия	0	2	2-29	19-45	50-57
13.	Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

Таблица №6

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного

	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	мастерства
1.Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15
2. Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30
3.Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-3	3-4	4-5	5-6
4.Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30
6. Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7. Медицинские, медико-биологич., восстановительные мероприятия	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спорт. соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил самбо; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника судьи и помощника	в течение года

1.2.	Инструкторская практика	секретаря спорт. соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства, формирование уважительного отношения к решениям судей. Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения УТЗ (далее-учебно-тренировочного занятия) в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, составление конспекта УТЗ в соответствии с поставленной задачей, формирование навыков наставничества, формирование сознательного отношения к УТ и соревновательным процессам, формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведение дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей, написание положений, требований, проведение мероприятий, ведение протоколов, подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа.	в течение года.
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся, формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, гордость за свой край, Родину, уважение за герб, флаг, гимн,	Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с привлечением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	в течение года

3.2.	<p>готовность к служению Родине, традиции и развитие дзюдо, легендарные спортсмены, поведение болельщиков.</p> <p>Практическая подготовка.</p>	<p>Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия и закрытия, награждения на данных мероприятиях, тематических мероприятиях, праздниках.</p>	<p>в течение года</p>
4.	<p>Развитие творческого мышления, практическая подготовка.</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов, развитие навыков и мотивация, формирование культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения, правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных самбистов.</p>	<p>В течение года</p>

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов, доведение до обучающихся сведений о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 8

План антидопинговых мероприятий, форма и сроки их проведения

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

ЭНП	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самос-й проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

УТЭ (этап спортивной специализац ии)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
ЭССМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Теоретические занятия «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Теоретические занятия «допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	4. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	на ТИ», «Система АДАМС»		
--	-------------------------------	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка самбистов к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведения соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса борцов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения самбо. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией самбо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда борцы, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность самбистам получить квалификацию судьи по самбо. В возрасте 16-18 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на

судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки (навыки строевой подготовки, построение в шеренгу, повороты на месте, строевые команды, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, перестроение в колонну по Два, строевые команды, помощь тренеру преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки, и т.д.)
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта и судейской терминологии, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить

			квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	в течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя, участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники самбо, проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий и реабилитационных мероприятий.

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

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Этапы совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

Учреждение осуществляет медицинское обеспечение обучающихся по Программе, а также контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Применение восстановительных средств

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

Педагогические средства восстановления

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям занимающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно-тренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями самбо;
- постоянное время тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей самбистов и другие.

При проведении тренировочных занятий с самбистами следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Психологические средства восстановления

При помощи психологических воздействий удается эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную

энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Психологические средства:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренером и товарищами;
- положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха и другие.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью самбистов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

Медико-биологические средства

Эта группа средств - способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки; - состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция); - магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях самбо;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники самбо;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные испытания по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со 2 г. о.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- изучить правила безопасности при занятиях самбо и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах самбо и антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные испытания по спортивной подготовке;
- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня соревнований муниципального образования на 1-2-3 году;
- принимать участие в официальных соревнованиях не ниже уровня соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации необходимый для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, спортивных

мероприятий, восстановление и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах самбо;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные испытания по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в 2 года;
- принимать участие в официальных спортивных не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации, необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической

подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения № 6–9–ФССП).

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Самбо» (Приложение № 6 –ФССП).

№ 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	количество	не менее		не менее	

	виса на низкой перекладине 90 см	о раз	–	7	–	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» (Приложение № 7-ФССП).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «самбо» (Приложение № 8-ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			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»			

Тесты для теоретической подготовки

1. Где должна находиться голова при кувырке назад? Выберите один ответ:
 - a. запрокинута назад
 - b. наклонена вправо
 - c. наклонена влево
 - d. прижата к груди

2. При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука? Выберите один ответ:
 - a. между ног
 - b. параллельно одноименной ноге
 - c. по диагонали к противоположной ноге
 - d. к груди

3. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд? Выберите один ответ:
 - a. отработка болевых приемов
 - b. кувырки вперед
 - c. общая беговая разминка - d. отработка бросков назад

4. Какое положение рук правильно при самостраховке назад? Выберите один ответ:
 - a. выкинув вперед
 - b. выкинув назад
 - c. 60 градусов по отношению к туловищу
 - d. 45 градусов по отношению к туловищу

5. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках". Выберите один или несколько ответов:
 - a. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги
 - b. хлопок выполняется ребром ладони
 - c. рука находится сбоку от тела
 - d. Голова откинута назад

6. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении? Выберите один ответ:
 - a. согнуты, прижаты к туловищу

- b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
- c. подняты над ковром
- d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

7. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении? Выберите один ответ:

- a. согнуты, прижаты к туловищу
- b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
- c. подняты над ковром
- d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

8. Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину" Выберите один ответ:

- a. прижата к левому плечу
- b. запрокинута назад
- c. прижата к груди
- d. прижата к правому плечу

9. Какие условия благоприятны для проведения приема "задняя подножка под выставленную ногу"? Выберите один ответ:

- a. противник уходит в сторону
- b. противник толкает атакующего
- c. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего
- d. противник убрал обе ноги назад

10. Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"? Выберите один или несколько ответов:

- a. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук
- b. атакуемый легко отставляет ногу назад
- c. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону
- d. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

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

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям самбо;

- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни.

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- Техника безопасности.
- Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
- Правила соревнований по виду спорта.

- Краткая история вида спорта.
- Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
- Навыки оказания первой медицинской помощи.
- Анализ соревновательной деятельности.
- Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
- Методика тренировки.

Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств. Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

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

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки.

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста:

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

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

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо.

Борьба стоя:

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски (преимущественно руками):

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.

Основные броски (с туловищем):

- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;

Основные броски (преимущественно ногами):

- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

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.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа.

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя тактико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

4.1.2. Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе:

- патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.
- физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов.
- спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- влияние физических упражнений на организм.
- совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо.
- сердечно-сосудистая система.
- большой и малый круг кровообращения.
- предсердие и желудочки сердца.

- значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- дыхательная система. Регуляция дыхания.
- органы пищеварения.
- органы выделения (кишечник, почки, кожа).
- физиологические основы тренировки самбистов.
- понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.
- работоспособность, повышение работоспособности, восстановление работоспособности.
- физиологические показатели тренированности.
- основы методики обучения и тренировки самбистов.
- средства и методы тренировки.
- особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.
- методы сохранения спортивной формы.
- соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.
- разминка и ее значение.
- утренняя гимнастика.
- методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- планирование тренировки самбистов.
- объем и интенсивность нагрузок.
- режим тренировки, индивидуальный план, график тренировочных занятий самбистов.
- основы техники и тактики самбо
- правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация.
- анализ соревнований.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в

выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Техника самбо:

Борьба стоя

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными;
- заведением;
- прижимая соперника к ковру.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные.

Основные броски (преимущественно руками):

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

Основные броски (преимущественно туловищем):

- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,

Основные броски (преимущественно ногами):

- «вертушка»
- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;

- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

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.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
 - тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
 - способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
 - тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
 - тактический вариант «угроза»;
 - тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная

физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

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

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Физическая культура и спорт в России.
- Спортивные федерации. Федерация самбо в России.
- Структура и работа федерации.
- Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.
- Краткие сведения о строении и функциях организма
- Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных.
- Влияние занятий спортом на обмен веществ.
- Физиологические основы тренировки самбистов.
- Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности.

Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

- Планирование подготовки самбиста.
- Календарный план.
- Перспективный план подготовки.
- Многолетний план подготовки сборной команды.
- План предсоревновательной подготовки.
- План проведения тренировочного занятия.
- Техника и тактика самбо.
- Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека.

Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста.

- Методика обучения техническим действиям.
- Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.
- Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях.
- Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена.

- Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.
- Анализ выступления на соревнованиях. Динамика выступлений.

Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок.

- Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.
- Методика самостоятельной тренировки.
- Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование.
- Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки.
- Контроль нагрузок.
- Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, кросс 3000 м, плавание 100 м,

спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и 43 тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Техника самбо.

Отработка «коронных» и индивидуальных бросков Борьба стоя:

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая/низкая, левая, фронтальная;

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами
- заведением;
- прижимая соперника к коврику /татами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- взятие захватов,

Основные остроактуальные захваты;

- создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями (преимущественно руками):

- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- «мельница».

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями (в основном туловищем):

- бросок через бедро;
- бросок обратное бедро;
- бросок через спину захватом двух рук;
- бросок через спину с колен;
- бросок через грудь,
- обшагивая партнера;
- бросок через грудь с отрывом соперника от коврика;

- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо;
- «вертушка». в основном ногами:
- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок обхват;
- бросок передняя подножка с колена;
- бросок передняя подножка на пятке;
- броски из группы подножек с падением; - бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов;
- бросок передняя подсечка в колено;
- бросок подсечка изнутри;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через голову с подсадом голенью; - бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

Борьба лежа:

- Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:
- используя куртку /самбовку/ соперника, /лежащего на животе;
- используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые приемы.

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.

Тактика самбо.

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги после удачного проведения броска;
- тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».

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 колено, прыжком на руку.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по сабо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица № 14

Учебно-тематический план

(Приложение № 4 Примерной программы по виду спорта «Самбо»)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈20	январь	Ознакомление с понятием о Самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и Безопасного использования Оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	≈107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

			сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	≈107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈106	Октябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида			Деление участников по

	спорта	≈106	Декабрь-май	возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

				волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
--	--	--	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее - «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «самбо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при

условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством РФ, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой или объектами инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях или выполнить нормативы испытаний-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм;
- медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10-ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11-ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки
(Приложение № 10 ФССП по виду спорта «Самбо»)**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6	Игла для накачивания мячей	штук	5
7	Канат для лазания	штук	2
8	Канат для перетягивания	штук	1
9	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10	Кольца гимнастические	пар	1
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

Таблица № 16

Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение № 11 ФССП по виду спорта «Самбо», Таблица №1)

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

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование
(Приложение № 11 ФССП по виду спорта «Самбо», 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 специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "самбо", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МБУ ДО «СШ единоборств» планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Авилов, В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / В.И. Авилов. – М.: Профит Стайл, 2019. – 100 с.
2. Агафонов, Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. - Красноярск: 2014. – 316 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 890 с.
4. Галочкин Г.П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие. / Галочкин Г.П. - Воронеж: Воронеж. гос. архит.- строит. акад., 2013. – 408 с.
5. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. – М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 410 с.
6. Правила соревнований по виду спорта «самбо» (утв. Приказом Минспорта России от 04.12.2020 № 892) (ред. от 05.04.2022).
7. Садковский, Е.А. Использование основных опорных точек и стихотвнных текстов (рифмовок) на этапе начального разучивания атакующих технических действий в борьбе лёжа спортивного самбо: учебнометодическое пособие /Е.А. Садковский, О.А. Шаронова, — Выкса: Издательский дом «Выкса», 2017 -124 с.
8. Серебрянский, Ю.А. Неизвестное самбо / Ю.А. Серебрянский. – М.: Книжный дом, 2019. – 288 с.
9. Турин, Л.Б. Молодой самбист / Л.Б. Турин. – М.: Книга по Требованию, 2020. – 681 с.
10. Харлампиев, А.А. Система самбо/ А.А. Харлампиев. - Москва: Фаир-пресс, 2014. – 426 с.
11. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ЁЁ Медиа, 2019. – 349 с.
12. Чумаков, Е.М. Борьба самбо. Справочник / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 144 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

<http://www.minsport.gov.ru> /- Министерство спорта Российской Федерации.

<http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство.

<https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство.

<http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России.

<http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет.

<http://sambo.ru/>- Всероссийская федерация самбо