

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ВОСХОД» СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН**

(МАУ ДО СШ «Восход» ст. Старовеличковской)

СОГЛАСОВАНА  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО СШ «Восход»  
от « 4 » апреля 2023 г.  
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО СШ «Восход»  
А.Ю. Красюк  
Приказ № 41- ПР  
от « 5 » апреля 2023 г.



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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» утвержденного приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073 (далее – ФССП).

(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно – тренировочный этап – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

ст. Старовеличковская  
2023 год

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Самбо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0790001511Я**.

Таблица 1

### Спортивные дисциплины по виду спорта «самбо», включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1.	<b>САМБО</b>	<b>0790001511Я</b>	весовая категория 26 кг	0790611811Д
2.			весовая категория 29 кг	0790621811Д
3.			весовая категория 31 кг	0790631811Ю
4.			весовая категория 34 кг	0790011811Н
5.			весовая категория 35 кг	0790021811Ю
6.			весовая категория 37 кг	0790031811Д
7.			весовая категория 38 кг	0790041811Н
8.			весовая категория 40 кг	0790051811Д
9.			весовая категория 41 кг	0790061811Д
10.			весовая категория 42 кг	0790071811Ю
11.			весовая категория 43 кг	0790081811Д
12.			весовая категория 44 кг	0790091811Д
13.			весовая категория 46 кг	0790101811Ю
14.			весовая категория 47 кг	0790111811Д
15.			весовая категория 48 кг	0790121811С
16.			весовая категория 49 кг	0790651811Ю
17.			весовая категория 50 кг	0790131811С
18.			весовая категория 51 кг	0790141811Д
19.			весовая категория 52 кг	0790151811Я
20.			весовая категория 53 кг	0790661811А
21.			весовая категория 54 кг	0790161811С
22.			весовая категория 55 кг	0790171811Н
23.			весовая категория 55+ кг	0790641811Д
24.			весовая категория 56 кг	0790181811С
25.			весовая категория 57 кг	0790191811А

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71495).

26.		весовая категория 58 кг	0790671811А
27.		весовая категория 59 кг	0790201811С
28.		весовая категория 60 кг	0790211811С
29.		весовая категория 62 кг	0790221811А
30.		весовая категория 64 кг	0790231811Я
31.		весовая категория 65 кг	0790241811С
32.		весовая категория 65+ кг	0790251811Н
33.		весовая категория 66 кг	0790261811Ю
34.		весовая категория 68 кг	0790271811Я
35.		весовая категория 70 кг	0790281811Н
36.		весовая категория 70+ кг	0790291811Д
37.		весовая категория 71 кг	0790301811А
38.		весовая категория 71+ кг	0790311811Ю
39.		весовая категория 72 кг	0790321811С
40.		весовая категория 72+ кг	0790681811Д
41.		весовая категория 74 кг	0790331811А
42.		весовая категория 75 кг	0790341811Н
43.		весовая категория 75+ кг	0790351811Д
44.		весовая категория 78 кг	0790361811Ю
45.		весовая категория 79 кг	0790691811А
46.		весовая категория 80 кг	0790371811Б
47.		весовая категория 80+ кг	0790381811Б
48.		весовая категория 81 кг	0790391811Ю
49.		весовая категория 82 кг	0790401811А
50.		весовая категория 84 кг	0790411811Ю
51.		весовая категория 84+ кг	0790421811Ю
52.		весовая категория 87 кг	0790431811Ю
53.		весовая категория 87+ кг	0790441811Ю
54.		весовая категория 88 кг	0790701811А
55.		весовая категория 88+ кг	0790711811Ю
56.		весовая категория 90 кг	0790451811А
57.		весовая категория 98 кг	0790721811А
58.		весовая категория 98+ кг	0790731811А
59.		весовая категория 100 кг	0790461811А
60.		весовая категория 100+ кг	0790471811А
61.		командные соревнования	0790481811Я
62.		абсолютная категория	0790491811А
63.		БС весовая категория 46 кг	0790741811Ю
64.		БС весовая категория 48 кг	0790501811Ю
65.		БС весовая категория 49 кг	0790751811Ю
66.		БС весовая категория 52 кг	0790511811А
67.		БС весовая категория 53 кг	0790761811А
68.		БС весовая категория 57 кг	0790521811А

69.		БС весовая категория 58 кг	0790771811А
70.		БС весовая категория 62 кг	0790531811А
71.		БС весовая категория 64 кг	0790781811А
72.		БС весовая категория 68 кг	0790541811А
73.		БС весовая категория 71 кг	0790791811А
74.		БС весовая категория 74 кг	0790551811А
75.		БС весовая категория 79 кг	0790801811А
76.		БС весовая категория 82 кг	0790561811А
77.		БС весовая категория 88 кг	0790811811А
78.		БС весовая категория 88+ кг	0790821811Ю
79.		БС весовая категория 90 кг	0790571811А
80.		БС весовая категория 98 кг	0790831811А
81.		БС весовая категория 98+ кг	0790841811А
82.		БС весовая категория 100 кг	0790581811А
83.		БС весовая категория 100+ кг	0790591811А
84.		БС абсолютная категория	0790601811А
85.		пляжное самбо - весовая категория 50 кг	0790851811Ж
86.		пляжное самбо - весовая категория 58 кг	0790861811М
87.		пляжное самбо - весовая категория 59 кг	0790871811Ж
88.		пляжное самбо - весовая категория 71 кг	0790881811М
89.		пляжное самбо - весовая категория 72 кг	0790891811Ж
90.		пляжное самбо - весовая категория 72+ кг	0790901811Ж
91.		пляжное самбо - весовая категория 88 кг	0790911811М
92.		пляжное самбо - весовая категория 88+ кг	0790921811М

При составлении перечня спортивных дисциплин самбо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

Д – девушки (девочки, юниорки);

Ж – женщины;

М – мужчины;

Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

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.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по самбо в учреждении.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительной; образовательной; воспитательной; спортивной.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - обучающиеся) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

*Таблица №2*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) (мин.- макс.)
<b>Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2-6

Дисциплина «демонстрационное самбо» реализуется для обучающихся, достигших возраста 7 лет. Лица, прошедшие обучение по данной дисциплине, достигшие возраста 10 лет, зачисляются на обучение по дисциплине «весовая категория».

На этап начальной подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория» зачисляются обучающиеся в возрасте 10 лет.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

#### 4. Объем Программы.

Таблица № 3

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	14-16	18-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	728-832	936-1144

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и после кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

##### 5.1 Учебно-тренировочные занятия

1) учебно-тренировочные занятия – основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

2) учебно-тренировочные мероприятия.

##### 5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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
------	---	---	-------------

### 3) спортивные соревнования

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо»:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Тренировочные соревнования** – применяются во время проведения практических занятий и сборов.

**Контрольные соревнования** – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на

основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

### 5.3 Объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

## Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №.5

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

### Самостоятельная подготовка.

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах НП и УТЭ предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для

соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (шесть недель самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников. Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки, который тренер-преподаватель вносит в электронный журнал АИС «МОЙ СПОРТ». План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера, время майских и новогодних праздников).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

*Таблица №6*

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
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-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6

### Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5		6		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		1,5		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		12-24				6-12				2-6	
		Час		%		час		%		час	
1.	Общая физическая подготовка	89-109	37	109-92	35	92-132	22	132-208	21	112-114	12
2.	Специальная физическая подготовка	33-47	14	47-100	15	100-156	24	156-208	25	253-286	27

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3-17	1	17-25	4	25-33	4	47-57	5
4.	Техническая подготовка	70-113	36	113-137	36	137-175	33	175-196	28	234-264	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2834	11	34-58	11	58-106	14	106-133	17	234-355	25
6.	Инструкторская и судейская практика	2-3	1	3-4	1	4-6	1	6-16	1	9-11	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14-3	1	3-8	1	8-25	2	25-38	4	47-57	5
Общее количество часов в год		234-312	100	312--416	100	416-624	100	624-832	100	936-1144	100

### Спортивная дисциплина «демонстрационное самбо»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		1,5	2	2
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
12-24	12-24	12-24		
1	Общая физическая подготовка	89-109	109-92	109-92
2	Специальная физическая подготовка	33-47	47-100	47-100
3	Технико-тактическая подготовка	84-115	115-150	115-150
4	Психологическая подготовка, медицинские, восстановительные, тестирование и контроль.	19-23	23-24	23-24
5	Теоретическая подготовка	9-12	12-29	12-29
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		6-21	6-21
	<b>Всего час.</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>312-416</b>

Таблица № 8

### 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного	В течение года	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства



		отношения к решениям спортивных судей.		
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>2. Здоровьесбережение</b>				
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,	В течение года	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).		
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Этап начальной подготовки  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года	Этап начальной подготовки – 2 год обучения  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.		спортивного мастерства
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Этап начальной подготовки – 2 год обучения  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>			
5.1.	Совместная деятельность с Органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года	Этап начальной подготовки – 2 год обучения  Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;

- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

*Таблица № 9*

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра.»	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. 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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	5. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. 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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателей и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет.**

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

4) Обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующего **сертификата** не только спортсменам (обучающимся), начиная с 7 лет, но и тренерам-преподавателям, иным специалистам.

## 2. Примерные планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса самбо, способствуют овладению практическими навыками в тренерско-преподавательской деятельности и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения самбо.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда самбисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность самбистам получить квалификацию судьи. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на тренировочном этапе.

Таблица №10

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.

2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение спортсменов самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

**Содержание инструкторской и судейской практики спортсменов в группах спортивного совершенствования**

*Таблица №11*

<b>Год обучения</b>	<b>Вид практики</b>	<b>Содержание практики</b>
До года	Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
Свыше года	Инструкторская	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.

Инструк- торская	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировки; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
Судей- ская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

*Таблица № 12*

№ п/п	Наименование контрольного мероприятия	Этап спортивной подготовки	Сроки исполнения
1.	Контроль поступления (медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки) – СПРАВКА	НП-1 (при зачислении в спортивную школу)	Конец декабря – начало января
2.	Медицинское обследование	НП-1, НП-2	1 раз в год
3.	Углубленное медицинское обследование	УТЭ-1,2,3,4,5 (этап спортивной специализации)	1 раз в год
4.	Углубленное медицинское обследование	ЭССМ-1,2,3	2 раза в год

#### **Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:**

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке самбистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### **Педагогические средства:**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

#### *Педагогические средства восстановления*

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебной тренировки в занятии, микро-, мезо - и макроциклах.



О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание учебной тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у самбистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце учебно-тренировочного занятия. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности самбистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование учебной тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Рациональная организация режима дня.

#### **Психологические средства:**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в

состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования.

### Психологические средства восстановления

Психогигиена	Психопрофилактика	Психотерапия
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;</li> <li>- комфортные условия;</li> <li>- разнообразие досуга;</li> <li>- снижение отрицательных эмоций; - самоконтроль;</li> <li>- мотивация позитивных жизненных установок;</li> <li>- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни;</li> <li>- Профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональная ориентация;</li> <li>- профессиональный отбор;</li> <li>- врачебно-педагогический контроль;</li> <li>- специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов;</li> <li>- компьютерные игры как средство психопрофилактики;</li> <li>- специальные - физической упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональная психотерапия посредством логического мышления;</li> <li>- психическая саморегуляция;</li> <li>- гипноз;</li> <li>- самовнушение;</li> <li>- аутогенная тренировка;</li> <li>- мышечная релаксация;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- методы саморегуляции;</li> <li>- тренинг социальных умений;</li> <li>- регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка);</li> <li>- социально-психологический тренинг; психокоррекция</li> </ul>

### Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают:

рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро, гидро - массаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

*К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:*

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период учебно-тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами-преподавателями.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта «самбо», физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТЭ и ЭССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебной тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция	В процессе тренировки.  3-8 мин  3 мин. саморегуляция

		мобилизующей направленности	
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебных тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка.  После восстановительной тренировки

Таблица 14

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	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)	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)	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
	Применение гигиенических средств	В течение года

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ				Этап совершенствования спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские Осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+
	Углубленные медицинские Осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного планспортивно-массовых мероприятий.				+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+

	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
	медико-фармакологическое	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
	сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы							
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки функциональным соответствием организма возможностям	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	<b>Психотерапевтические средства восстановления:</b> - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; - специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+



<p><b>Психопрофилактические средства восстановления:</b>  - в учебно-тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.</p>	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
<p><b>Психогигиенические средства восстановления:</b>  -включение в учебно-тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;  -оптимизацию условий учебной тренировки и соревнований;  -создание в коллективе благоприятного психологического климата;  -учет совместимости спортсменов;  -индивидуальные и групповые беседы;  -оптимизацию быта и отдыха.</p>	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+

Медико-биологические средства восстановления	<b>Гигиенические средства</b> - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние оборудования спортивных сооружений.	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+
	<b>Физические средства:</b> - ручной массаж и др. - термовоздействия	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+
	- суховоздушная (сауна) и парная бани.							
	<b>Рациональное питание</b> – сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+

	<b>Фармакологические средства</b> - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+
--	--	---------	--------------------------------------	--	--	--	---	---

\*При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Восстановительные мероприятия в годовом плане выделяются в отдельный раздел, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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.

11.3. 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.

**12. 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.**

В течение года проводится промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проводится в середине года (май-июнь) с целью отслеживания уровня подготовленности обучающихся и контроля за эффективностью учебно-тренировочного процесса. Итоговая аттестация проводится по итогам учебно-тренировочного процесса для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки – (ноябрь-декабрь). Для проведения промежуточной (итоговой) аттестации по спортивной подготовке приказом директора утверждается комиссия, в которую входит тренер-преподаватель по виду спорта, инструктор-методист, представители администрации спортивной школы.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Обучающимся, которые не выполнили предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом учреждения.

## 12.1 Технология контроля качества выполнения программы

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 3 балла – норматив (удовлетворительно); 4 балла – норматив (хорошо); 5 баллов – свыше норматива (отлично).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и набравшие в сумме 20 баллов или больше переводятся на следующий год обучения. Обучающие набравшие в сумме меньше 10 баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения, но не более чем один раз.

Оценочная система			
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Контрольные упражнения	Выполнение без нарушений	Выполнение с незначительными нарушениями	Выполнение с серьезными ошибками

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся. Обучающиеся, выезжающие на учебно-тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в электронный журнал АИС «Мой Спорт». Перед проведением тестирования учащимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике.

### Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см
2.	Челночный бег 3x10 м	с
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз
5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	

Комплексы контрольных упражнений (тесты) для зачисления и перевода на этапах начальной подготовки и нормативы для определения общей физической подготовленности обучающихся представлены для мальчиков в таблице 16, для девочек в таблице 17.

**Нормативы общей физической подготовки на этапе начальной  
подготовки по виду спорта «самбо» для мальчиков**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки	
				НП до года обучения	НП свыше года обучения
				Норматив	
1.	Бег 30 м	с	3	<b>6,2</b>	<b>5,7</b>
			4	6,0	5,6
			5	5,7	5,5
2.	Бег на 1000 м	мин, с	3	<b>6.10</b>	—
			4	6.00	
			5	5.50	
	Бег на 1500 м		3	—	<b>8.20</b>
			4		8.10
			5		8.05
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	<b>+2</b>	<b>+3</b>
			4	+3	+4
			5	+4	+5
4.	Челночный бег 3x10 м	с	3	<b>9,6</b>	<b>9,0</b>
			4	9,3	9,9
			5	9,0	9,8
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	<b>130</b>	<b>150</b>
			4	140	155
			5	150	165
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	<b>10</b>	<b>13</b>
			4	11	14
			5	13	15
7.	Подтягивание из висана высокой перекладине	кол-во раз	3	<b>2</b>	<b>3</b>
			4	3	4
			5	4	5

**Нормативы общей физической подготовки на этапе начальной  
подготовки по виду спорта «самбо» для девочек**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки	
				НП до года обучения	НП свыше года обучения
				Норматив	
1.	Бег 30 м	с	3	<b>6,4</b>	<b>6,0</b>
			4	6,2	5,9
			5	6,0	5,8
2.	Бег на 1000 м	мин, с	3	<b>6.30</b>	–
			4	6.20	
			5	6.10	
	Бег на 1500 м		3	–	<b>8.55</b>
			4		8.50
			5		8.45
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	<b>+3</b>	<b>+4</b>
			4	+4	+5
			5	+5	+6
4.	Челночный бег 3x10 м	с	3	<b>9,9</b>	<b>9,4</b>
			4	9,7	9,2
			5	9,5	9,1
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	<b>120</b>	<b>135</b>
			4	127	140
			5	135	145
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	<b>5</b>	<b>7</b>
			4	6	8
			5	7	9
7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	<b>7</b>	<b>9</b>
			4	8	10
			5	9	11

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап учитывают возраст и весовую категорию юных спортсменов, а также учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) (табл. 18,19).



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» для юношей**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
				Норматив			
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	кол-во раз	3	<b>4</b>			
			4	5	6	7	8
			5	6	7	8	9
1.2.	Бег на 60 м	с	3	<b>10,4</b>			
			4	10,0	9,6	9,2	8,8
			5	9,6	9,2	8,8	8,2
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	3	<b>8.05</b>			
			4	8.00	7.50	7.40	7.30
			5	7.50	7.40	7.30	7.20
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	<b>18</b>			
			4	23	27	30	33
			5	27	30	33	36
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+5			
			4	+6	+7	+9	+11
			5	+7	+8	+10	+12
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	3	<b>8,7</b>			
			4	8,6	8,5	8,4	8,3
			5	8,5	8,4	8,3	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	<b>160</b>			
			4	170	180	190	203
			5	180	190	200	215
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Забегания на «борцовском мосту»(5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	3	<b>19,0</b>			
			4	18,0	17,0	16,5	16,0
			5	17,0	16,5	16,0	15,0

2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	<b>21,0</b>			
			4	19,5	18,0	16,5	15,0
			5	18,0	16,5	15,	14,5
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	<b>25,0</b>			
			4	22,0	20,0	19,5	19,0
			5	20,0	19,5	19,0	18,0
3. Уровень спортивной квалификации							
Спортивный разряд			3 юн	2-1 юн.	III	II-I	

Таблица 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» для девушек**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Норматив							
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из виса лежа на нижней перекладине 90 см	кол-во раз	3	<b>11</b>			
			4	13	15	16	17
			5	15	16	17	18
1.2.	Бег на 60 м	с	3	<b>10,9</b>			
			4	10,7	10,5	10,3	10,0
			5	10,5	10,3	10,0	9,6
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	3	<b>8.29</b>			
			4	8.50	9.20	9.40	9.50
			5	9.20	9.40	9.50	10.0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	<b>9</b>			
			4	10	12	13	14
			5	12	13	14	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	<b>+6</b>			
			4	+7	+9	+11	+13
			5	+9	+11	+13	+15

1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	3	<b>9,1</b>			
			4	8,9	8,7	8,5	8,2
			5	8,7	8,5	8,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	<b>145</b>			
			4	155	165	170	175
			5	165	170	175	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Забегания на «борцовском мосту»(5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	3	<b>25,0</b>			
			4	23,0	21,0	19,5	18,9
			5	21,0	19,5	18,9	18,3
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	<b>26,0</b>			
			4	24,5	23,0	21,5	20,7
			5	23,0	21,5	20,7	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	<b>28,0</b>			
			4	27,5	26,0	23,0	20,0
			5	26,0	23,0	20,0	17,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>							
Спортивный разряд			3 юн	2-1 юн.	Ш	II-I	

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства испытания по общей и специальной физической подготовке, а также учитывается уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) (табл. 20, 21).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «самбо» для юношей и мужчин**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки		
				ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
				Норматив		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	3	<b>12</b>		
			4	13	14	15
			5	14	15	16
1.2.	Бег на 60 м	с	3	<b>8,2</b>		
			4	8,1	8,1	8,0
			5	8,0	8,0	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	3	<b>8.10</b>		
			4	8.05	8.00	7.55
			5	8.00	7.55	7.50
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	<b>+11</b>		
			4	+12		
			5	+13		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	3	<b>7,2</b>		
			4	7,1	7,1	7,0
			5	7,0	7,0	6,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя Ногами	см	3	<b>215</b>		
			4	220	223	227
			5	220	227	230
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	<b>36</b>		
			4	37	38	40
			5	38	40	42
1.8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	3	<b>49</b>		
			4	50		
			5	51		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						

2.1.	Забегания на «борцовском мосту»(5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	3	<b>15,0</b>
			4	14,9
			5	14,8
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	<b>14,5</b>
			4	14,4
			5	14,3
2.3.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	3	<b>18,0</b>
			4	17,9
			5	17,8
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	3	<b>17,0</b>
			4	16,9
			5	16,8
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд				КМС

Таблица 21

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «самбо» для девушек и женщин**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки		
				ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
Норматив						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	<b>18</b>		
			4	19	20	21
			5	20	21	22
1.2.	Бег на 60 м	с	3	<b>9,6</b>		
			4	9,5	9,4	9,2
			5	9,4	9,3	9,1
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	3	<b>10.00</b>		
			4	9.56	9.54	9.52
			5	9.54	9.52	9.50
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	3	<b>+15</b>		
			4	<b>+16</b>		

	Скамье (от уровня скамьи)		5	+17		
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	3	<b>8,0</b>		
			4	7,9	7,9	7,8
			5	7,8	7,8	7,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	<b>180</b>		
			4	181	183	184
			5	182	184	185
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	<b>15</b>		
			4	16	17	18
			5	17	18	19
1.8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	3	<b>43</b>		
			4	44		
			5	45		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	3	<b>18,3</b>		
			4	18,2		
			5	18,1		
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	3	<b>17,0</b>		
			4	16,9		
			5	16,8		
2.3.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	3	<b>20,0</b>		
			4	19,9		
			5	19,8		
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	3	<b>20,0</b>		
			4	19,9		
			5	19,8		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>						
Спортивный разряд				КМС		

### **13.1 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки проводится по системе зачет (незачет). Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 22-25.

Таблица № 22

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	<p><b>Спорт это:</b>            А. Диета, упражнения, правильное дыхание.            Б. Физические упражнения и тренировки.  <b>В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</b></p>
2	<p><b>Что такое самбо</b>            А. Наука.            Б. Искусство.  <b>В. Вид спорта</b></p>
3	<p><b>Кто такой борец</b>            А. Архитектор.  <b>Б. Спортсмен.</b>            В. Поэт.</p>
4	<p><b>Где тренируются самбисты</b>            А. На ринге.  <b>Б. На татами.</b>            В. На ковре</p>
5	<p><b>Выход обучающихся из спортивного зала возможен:</b>            А. После разрешения тренера-преподавателя.            Б. По окончании комплекса упражнений.            В. При необходимости.</p>
6	<p><b>Первая помощь при ушибах:</b>            А. Обеспечить полный покой, приложить холод.            Б. Растереть ушибленное место.            В. Приложить тепло.            Г. Перевязать</p>

Таблица №23

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	<p><b>Термин, использующийся в разных видах <u>борьбы</u>, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост):</b>            А. Стойка            Б. Партер            В. Захват</p>

	<b>Г. Удержание</b>
2	<b>Когда в борцовской схватке считается чиста победа:</b> А. Победа по баллам. Б. Победа с явным преимуществом. В. Победа на туше
3	<b>Кто координирует работу судей на ковре:</b> А. Главный судья соревнований. Б. Руководитель ковра. В. Судья-секундометрист. Г. Главный секретарь.
4	<b>Сколько по времени идет 1 период:</b> А. 2 мин. Б. 5 мин. В. 10 мин. Г. 3 мин.
5	<b>Диаметр ковра для проведения официальных соревнований:</b> А. 9 м Б. 12м. В. 8 м Г. 10м
6	<b>Борцовская схватка на соревнованиях начинается:</b> А. Сразу после выдоха борцов на ковер. Б. После свистка арбитра. В. По сигналу руководителя ковра.

Таблица № 24

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ</b>
1	<b>Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?</b> А. 60. Б. 74. В.65.
2	<b>Какой из представленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр?</b> А. Греко-римская борьба (классическая)



	Б. Вольная борьба В. Дзюдо Г. Самбо
3	<b>Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</b> А. Выносливость. Б. Тренированность В. Второе дыхание.
4	<b>Какой разряд считается наиболее значимый у борцов:</b> А. Мастер спорта Б. Мастер спорта международного класса В. Кандидат в мастера спорта.
5	<b>Подготовка спортсмена.</b> А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям. Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы. В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.
6	<b>Термин, использующийся в разных видах <u>борьбы</u>, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост):</b> А. Стойка Б. Партер В. Захват Г. Удержание

Тестирование обучающихся по теоретической подготовке.

Тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 6 вопросов. Для успешной сдачи (зачета) тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 3 (зачетный минимум) вопроса текста.

### 13.2 Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

№ п/п	Периоды обучения		уровень спортивной квалификации
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	УТ-1	«третий юношеский разряд»
		УТ-2	«третий юношеский разряд»
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	УТ-3	«второй юношеский разряд»
		УТ-4	«первый юношеский разряд» «третий спортивный разряд»
3	Период обучения на этапе совершенствование спортивного мастерства	ССМ	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

#### Учебно-тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (Весовая категория)

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1- й год	2й
<b>I Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Техника безопасности	2	3
1.2. Правила соревнований	2	2
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	1
1.4. Краткая история вида спорта	1	1
1.5. Краткие сведения строения человека	1	1
1.6. Навыки оказания первой медпомощи	1	1
1.7. Морально- психологическая подготовка	1	1
1.8. Анализ соревнований	-	1
1.9. Методика самостоятельной тренировки	-	1
Всего часов:	9	12
<b>II Практическая подготовка</b>		
2.1. Общая физическая подготовка	89	109
2.2. Специальная физическая подготовка	33	47
2.3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	4	6

тестирование и контроль		
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	98	147
Всего часов:	<b>234</b>	<b>312</b>

**Учебно-тематический план тренировочных занятий  
на этапе начальной подготовки (демонстрационное самбо)**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1- й год	2й, 3й
<b>I Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Техника безопасности	2	3
1.2. Правила соревнований	2	2
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	1
1.4. Краткая история вида спорта	1	1
1.5. Краткие сведения строения человека	1	1
1.6. Навыки оказания первой помощи	1	1
1.7. Морально- психологическая подготовка	1	1
1.8. Анализ соревнований	-	1
1.9. Методика самостоятельной тренировки	-	1
Всего часов:	9	12
<b>II Практическая подготовка</b>		
2.1. Общая физическая подготовка	89	109
2.2. Специальная физическая подготовка	33	47
2.3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	98	147
Всего часов:	<b>234</b>	<b>312</b>

### Содержание программы для этапа начальной подготовки до года обучения.

#### Материалы теоретических занятий

- история возникновения вида спорта и его развитие; физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- закаливание организма;
- самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом;
- теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- теоретические основы судейства. Правила вида спорта;
- режим дня и питание обучающихся;
- оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

#### Материалы общей физической подготовки.

*Упражнения на гибкость:* махи ногами с опорой (каждой ногой – мах вперед, назад, в сторону); - шпагаты и полу- шпагаты; наклоны вперед. В стороны, сидя на полу; вставание на гимнастический и борцовский мост. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

*Упражнение на развитие мышц спины:* поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях стопы стоят на полу; разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой; разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног; перетягивание (выполняется в парах), сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнера, тянуть его на себя за руки. Партнер оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями. Бег с ускорением, длительный бег (на выносливость). Упражнение «Гачка». Один участник – в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами. Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами. Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх. Лазание по канату. «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга. Упражнения с резиновыми бинтами. Прыжки через скакалку. Прыжки на батуте.

*Акробатика:* кувырки в группировке вперед, назад, падение на спину с самостраховкой; самостраховка с кувырком вперед через плечо; перевороты в сторону (колесо); кувырки боком, самостраховка при падениях, через партнера вперед и назад; кувырки в парах, переворот с головы и рук, полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой); стойки на голове и руках. Подвижные игры. Эстафеты.

#### Элементы техники и тактики.

На этом этапе спортивной подготовки сначала изучаются приемы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приемов борьбы лежа и стоя.

#### **Борьба лежа.**

*Удержания:* удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом: удержание со стороны головы; *Переворачивания:* переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание ключом. *Болевые приемы:* рычаг

локтя через бедро рукой; рычаг локтя через бедро коленом; рычаг локтя с захватом руки между ног; узел на руку руками; Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

### ***Борьба стоя (броски)***

*Упражнения:* задняя подножка с колена; задняя подножка; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри.

*Примечание:* тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

### **Содержание программы для этапа начальной подготовки свыше года обучения.**

#### Материалы общей физической подготовки.

*Сила:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Спортивная борьба* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. *Быстрота:* легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места. *Гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину. *Гибкость:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. *Ловкость:* легкая атлетика – челночный бег 3х10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. *Выносливости:* легкая атлетика – кросс 800м, плавание – 25м. *Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90\*, 180\*, 360\* ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет- кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Материалы специальной физической подготовки
<p><b>Силы:</b> выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.</p> <p><b>Быстроты:</b> проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими повесу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с. <b>Выносливости:</b> проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут).</p> <p><b>Гибкости:</b> проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p> <p><b>Ловкости:</b> выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.</p> <p><b>Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения:</b> боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Имитационные упражнения бросков, выведений из равновесия.</p>
Элементы техники и тактики.
<p>На втором году этапа начальной подготовки рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году спортивной подготовки, затем изучить приёмы борьбы в стойке и лёжа, названия которых приводятся</p>

ниже.

**Борьба лежа: Переворачивания:** переворачивание с захватом предплечья из-под плеча; переворачивание с захватом двух ног; переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника; переворачивание опрокидыванием; переворачивание ключом; удержание верхом без захвата рук; удержание со стороны ног с захватом пояса; освобождения (уходы от удержаний); удержание спиной. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи; удержание сбоку без захвата шеи.

**Болевые приёмы:** рычаг локтя при помощи туловища сверху: узел поперек; рычаг локтя внутрь; рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд; обратный узел поперек, узел плеча с кувырком; переход из удержания верхом на рычаг локтя между ног; переход из удержания сбоку на узел плеча подниманием локтя. Защиты и контрприёмы о приёмах борьбы лежа.

**Борьба стоя (броски):** задняя подножка на пятке; бросок через голову голенью между ног; боковая подсечка; боковая подсечка при движении противника назад; зацеп стопой; подхват снаружи. Отхват; боковая подсечка при движении противника в сторону; боковая подсечка с захватом ноги снаружи: зацеп голенью и стопой (обвив); подхват изнутри; зацеп изнутри под одноименную ногу; бросок через плечо; бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

**Комбинации из элементов:** передняя подсечка под выставленную ногу удержание; бросок скручиванием вокруг бедра удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью удержание верхом; задняя подножка, отхват удержание, боковая подсечка бросок через бедро; боковая подсечка бросок через плечо; бросок через плечо зацеп изнутри голенью; бросок через плечо задняя подножка (отхват)

**Борьба в партнере:** в стандартных исходных положениях, в исходное положение позаданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защита от удержаний, поединок до 2 минут. **Борьба в стойке:** с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут

**Комбинации бросков:** -задняя подножка после передней: -подхват после передней подножки; зацеп изнутри после броска через бедро; -задняя подножка на пятке после передней; -бросок захватом руки на плечо после задней подножки;

**Примечание:** тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Психологическая подготовка
----------------------------

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Освоить сложные двигательные действия из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания од 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику чистым броском, продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

#### **14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа.**

В учебно-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 учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

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

#### **Учебно- тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе**

Разделы подготовки	Год обучения			
	1	2	3	4
<b>1. Теория (рекомендуемый перечень)</b>				
1.1. Теория безопасности	2	2	2	4
1.2. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	3
1.3. Влияние физических упражнений на организм	3	3	3	4
1.4. Физиологические основы тренировок самбиста	3	3	3	3
1.5. Методика обучения основам тренировки	3	3	3	3
1.6. Планирование тренировки самбиста	3	3	3	3
1.7. Основы техники и тактики самбо	3	3	3	3
1.8. Анализ соревнований	3	3	3	3
1.9. Правила соревнований	2	2	2	3
1.10. Антидопинг	4	4	4	4
1.11 Гигиена и профилактика травматизма	3	3	3	4
<b>Всего часов</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>37</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>				
2.1. Общая физическая подготовка	92	92	92	131
2.2. Специальная физическая подготовка	100	100	100	156
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	195	195	195	281
2.5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	25
2.6. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	21	21	21	31
<b>Итого часов</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>

<b>Примерное содержание программы для учебно-тренировочного этапа</b>
Материалы теоретических занятий
<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;</li> <li>- история возникновения олимпийского движения;</li> <li>- режим дня и питание обучающихся;</li> <li>- физиологические основы физической культуры;</li> <li>- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;</li> <li>- теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;</li> <li>- психологическая подготовка;</li> <li>- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;</li> <li>- правила вида спорта.</li> </ul>



**Материалы общей физической подготовки**

*Лёгкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м. Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг).

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Лыжный спорт* – для развития быстроты гонки 500м, 1000м; для развития выносливости гонки 1,5-3 км.

*Плавание* – для развития быстроты плавание коротких отрезков дистанции (10м, 25м), для развития выносливости – плавание 50м, 100м, 200м.

**Материалы специальной физической подготовки**

*Имитационные упражнения с набивным мячом* для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

*Имитационные упражнения на гимнастической стенке* для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке. Упражнения для развития мышц шеи.

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным

сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие «борцовской» выносливости.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

#### Элементы техники и тактики (ТЭ-1)

На этапе спортивной подготовки (этапе начальной спортивной специализации) сначала повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.

**Борьба стоя (броски):** задняя подножка; задняя подножка с колена; задняя подножка с падением: задняя подножка под две ноги; задняя подножка на пятке; передняя подножка с колена; передняя подножка; бросок через бедро; бросок через бедро с захватом головы с падением; бросок с захватом руки на плечо с колена; бросок с захватом руки под плечо с падением; бросок с захватом руки на плечо; бросок через голову; бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо; бросок через голову голенью между ног; боковая подсечка: боковая подсечка при движении противника вперед; боковая подсечка при движении противника назад; боковая подсечка противнику, встающему с колен; боковая подсечка при движении противника в сторону; боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног; боковая подсечка в темп шагов; передняя подсечка: передняя подсечка с падением: передняя подсечка в колено: зацеп изнутри под разноименную ногу; зацеп стопой; зацеп голенью и стопой (обвив); отхват; отхват с захватом двух рукавов; выведение из равновесия с захватом рукавов: подхват снаружи; подхват изнутри;

**Борьба лежа:** переворачивание с захватом двух рук сбоку: переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками; переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; переворачивание с захватом на рычаг; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; □ переворачивание с захватом на «ключ»: переворачивание косым захватом; переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки; опрокидывание; удержание сбоку; удержание сбоку без захвата шеи; обратное удержание сбоку; удержание поперек; удержание со стороны головы и захватом рук; удержание со стороны ног; удержание верхом; удержание поперек с захватом головы; удержание со стороны головы с захватом пояса; удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук; освобождения (уходы) от удержаний.

**Болевые приемы:** рычаг локтя через бедро; узел ногой; рычаг локтя при помощи плеча сверху; рычаг локтя через предплечье из удержания поперек; рычаг локтя через бедро с помощью ноги; -рычаг локтя при помощи туловища сверху; рычаг локтя с захватом руки между ног; рычаг локтя с захватом руки между ног садясь; рычаг локтя с захватом руки между ног кувирком вперед; узел плеча из удержания сбоку; узел поперек; рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья; защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

*Примечание: тренер – преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*

#### Элементы техники и тактики (ТЭ-2)

**Борьба в стойке (броски):** зацеп ногой снаружи; передняя подножка с односторонним захватом; бросок через бедро с ударом в подмышку: бросок через бедро с захватом одежды на груди; бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча; бросок с захватом ног с выносом их в сторону; зацеп стопой изнутри; зацеп изнутри с заведением; зацеп изнутри под одноименную ногу;

зацеп стопой с падением; подсад бедром снаружи; защита от приемов соперника и контрприемы;

**Борьба лежа:**

*Переворачивания:* переворачивание с захватом ног руками; переворачивание с захватом

шеи из-под плеча и забеганием; переворачивание с захватом головы и забеганием; переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед; переворачивание с захватом ног соперника ногами. Переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

*Удержания:* удержание со стороны ног с захватом пояса; удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук; удержание верхом без захвата рук; удержание со стороны ног захватом рук.

*Болевые приемы:* узел плеча поперек; обратный узел плеча поперек; узел плеча с кувырком вперед; защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

*Примечание:* преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

*Защиты от удержаний:* от удержания сбоку; от удержания со стороны головы с захватом пояса; от удержания верхом захватом головы одной рукой; от удержания поперек с захватом дальней руки.

*Защиты от бросков:* зацеп изнутри; передняя подсечка; отхват; бросок через бедро.

*Контратаки.*

Изучение способов контратаки на примерах: опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо; блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро; использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро.

*Тактика проведения технико-тактических действий.*

*Комбинации:* боковая подсечка в темп шагов удержание поперек захватом дальней руки; бросок через бедро с захватом за шею; удержание сбоку захватом своей ноги; подсечка изнутри – удержание со стороны головы захватом руки и пояса.

*Использование благоприятных ситуаций:* проведение бросков при движении противника вперед, назад, в сторону, сгибается, выпрямляется, тянет на себя, толкает и т.д.; проведение болевых приемов и удержаний после бросков, после сбивания противника на четвереньки, после неудавшихся бросков противника и т.д.

*Создание благоприятных ситуаций.*

*Однонаправленные комбинации:* передняя подножка – подхват; через спину – передняя подножка; задняя подножка – отхват; боковая подсечка – бросок через бедро; зацеп изнутри – отхват; зацеп снаружи – задняя подножка на пятке; зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб; передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо; передняя подсечка выведение из равновесия рывком; передняя подножка – подхват изнутри; зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри; задняя подножка – зацеп снаружи;

-подхват изнутри – передняя подсечка.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка – отхват; боковая подсечка – бросок через спину; боковая подсечка – отхват; зацеп изнутри – боковая подсечка; передняя подсечка – зацеп снаружи; подхват изнутри – зацеп изнутри; передняя подсечка – бросок через плечи; зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо; зацеп снаружи – бросок через спину; задняя подножка – передняя подножка на пятке; бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

#### Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания:

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным, титулованным противником с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20- 40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого.

**Решительности:** режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

**Инициативности:** самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

**Находчивости:** в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

**Психологическая устойчивость:** спортсмену рекомендуется участвовать в соревнованиях, если он способен выиграть более 50% поединков.

#### Элементы техники и тактики ТЭ-3

На тренировочном этапе (этапе углубленного спортивной специализации) содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех приемов борьбы, которые изучались на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации). Это правильно, но в данной Программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным приемам борьбы, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на приемы борьбы лёжа, другое на приёмы борьбы стоя и тренировочные схватки.

**Борьба в стойке (броски):** подхват изнутри в голень; бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень; бросок через грудь с захватом туловища сзади; зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

**Борьба лежа:** удержание сбоку с захватом ноги противника; удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи; рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею; рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

**Комбинация бросков:** передняя подножка после задней подножки; □ подхват после передней подножки; □ задняя подножка после передней: передняя подножка после боковой подсечки; передняя подсечка после боковой подсечки; зацеп изнутри после броска через бедро: бросок через бедро после зацепа снаружи; передняя подсечка после зацепа изнутри;

бросок захватом руки на плечо, после задней подножки; подхват после подсечки; бросок через бедро, после зацепа снаружи.

**Комбинации болевых приемов:** рычаг локтя после узла поперек;

*Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*

#### Элементы техники и тактики ТЭ-4

**Борьба в стойке (броски):** бросок через голову с упором ногой в живот поперек; подсечка в колено сзади под разноименную ногу; подхват с захватом двух рукавов, отворотов; бросок через бедро, скрещивая захваченные руки; бросок через грудь с захватом разноименной руки за предплечье, подсечка изнутри. бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны); бросок через голову с упором ногой в живот поперек и передней подсечкой другой ногой ноги соперника; подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком; **Борьба лежа:** удержание поперек с захватом дальнего бедра; удержание поперек с захватом ближнего бедра; рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

**Комбинации бросков:** бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри; подсад после попытки броска через бедро; зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки; зацеп стопой изнутри после боковой подсечки; подхват после

попытки броска через бедро: задняя подножка на пятке от передней подножки: зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи; бросок через грудь после зацепа изнутри под разноимённую ногу.

**Комбинации болевых приемов:** узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой; рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча. повторение и совершенствование удержаний; повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём; повторение и совершенствование взятий на болевой приём; повторение и совершенствование уходов от удержаний; повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

***Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя.***

повторение и совершенствование сочетаний выведений из равновесия с другими бросками; повторение и совершенствование сочетаний бросков; повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками; повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками; повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками; повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; повторение и совершенствование зацепов;

*Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*

### **4.3. Программный материал для учебно-тренировочных 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 учебной тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика.

На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов учебной тренировки. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена.

Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в региональных 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 учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

### **Учебно- тематический план тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования**

Разделы подготовки	Не ограничен
<b>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
1. Техника безопасности	3
1.2. Физическая культура и спорт	3
1.3. Сведения строения и функция организма	4
1.4. Физиологические основы тренировки самбиста	3
1.5. Планирование подготовки самбиста	3
1.6. Техника и тактика самбо	4
1.7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	3
1.8. Анализ выступления на соревнованиях	4
1.9. Методика самостоятельной тренировки	3
1.10. Антидопинг	4
1.11. Правила соревнований. Организация проведения соревнований	4
Всего часов:	<b>38</b>
<b>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
2.1. Общая физическая подготовка	112
2.2. Специальная физическая подготовка	253

2.3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	468
2.5. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	56
Всего часов:	<b>936</b>

<b>Материалы теоретических занятий для этапа ССМ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;</li> <li>- профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность;</li> <li>- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;</li> <li>- психологическая подготовка;</li> <li>- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;</li> <li>- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;</li> <li>- восстановительные средства и мероприятия.</li> </ul>
<b>Материалы общей физической подготовки</b>
<p><i>Легкая атлетика:</i> для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития выносливости – бег 400м, 800м, кросс – 30 минут бега по пересеченной местности, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.</p> <p><i>Гимнастика:</i> для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической</p>

стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

*Спортивная борьба:* для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9±2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за «обусловленный» предмет.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг., 24 кг., 32кг.; упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

*Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

*Лыжные гонки:* для развития быстроты – гонки 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 3-5 км.

*Плавание:* для развития быстроты – проплыть дистанции 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплыть дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300м.

*Работа субмаксимальной мощности:*

*Круговая тренировка:*

*1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд*

- 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках);
- 2 станция – бег по ковру 100м;
- 3 станция – броски партнера через спину 10 раз;
- 4 станция – забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево;
- 5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров;
- 6 станция - полуприсяды с партнером на плечах 10 раз;
- 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз;
- 8 станция – поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз;
- 9 станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;
- 10 станция – лазание по канату 2 раза по 5 метров.

*Силовые возможности (работа максимальной мощности):*

*Круговая тренировка:*

*2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами – 5 минут:*

- 1 серия – рывок штанг до груди (50% от максимального веса);
- 2 станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра;
- 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- 4 станция – подтягивание на перекладине;
- 5 станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;
- 6 станция – жим штанги лежа 50% от максимального веса;
- 7 станция – имитация бросков, находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

*Выносливость (работа большой мощности):*

*Круговая тренировка:*

*1 круг – выдержать режим работы, эффективно решать техникотактические задачи, без отдыха между станциями:*

- 1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 2 станция – борьба за захват 3 минуты;
- 3 станция – борьба стоя 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты;
- 4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 5 станция – переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты – работа партнера;
- 6 станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты;
- 7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 8 станция – перенос партнера на плечах 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты – работа партнера;
- 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты;
- 10 станция – приседания с партнером 1,5 минуты приседает спортсмен, 1,5 минуты –



его партнер;  
 -11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты;  
 -12 станция – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты – его партнер;  
 -13 станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет спортсмен, 1,5 минуты – его партнер;  
 -14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты; -15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

#### Материалы специальной физической подготовки

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Имитация при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва его от ковра).

*Развитие скоростно-силовых качеств:*

-в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.

-в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с – выполнение бросков (контрприемов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

*Развитие скоростной выносливости:*

-в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрприемов) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Работа субмаксимальной мощности.*

*Круговая тренировка:*

4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между станциями 30 с, между кругами 4-6 минут:

1-2 станции – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция – имитация броска через грудь.

*Круговая тренировка:*

2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера):

- 1 станция – 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе;
- 2 станция – 50с броски партнеров отхватом, задняя подножка 10с в максимальном темпе;
- 3 станция – 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном;
- 4 станция – броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с в максимальном.

*Развитие «борцовской» выносливости:*

-проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

*Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).*

*Круговая тренировка:* выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

- 1 станция – борьба за захват – 1 минута;
- 2 станция – борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне);
- 3 станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;
- 4 станция – борьба лежа по заданию – 1 минута;
- 5 станция – борьба без самбистской куртки – 2 минуты;
- 6 станция – борьба лежа – 1 минута;
- 7 станция – борьба в стойке за захват – 1 минута;
- 8 станция – борьба лежа – 1 минута;
- 9 станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; -10 станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; -11 станция – борьба в стойке – 2 минуты.

#### Элементы техники и тактики ССМ

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам или в группах предыдущих годов спортивной подготовки по индивидуальному графику. Выступление на городских, межрегиональных и всероссийских и международных соревнованиях.

Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала по САМБО. Различные показательные выступления.

*Тактика ведения поединка:*

-Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания техникотактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

-Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, лево- стоичники, право-стоичники, темповики).

-Способы отдыха в поединке: увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действием ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

-Способы утомления противника; неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

*Тактика участия в соревнованиях:*

-Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований. -Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление

ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>~120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~13/20	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья Человека	~13/20	Февраль	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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида Спорта	~14/20	Март	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.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~14/20	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и	~14/20	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	спортивный инвентарь по виду спорта			спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~14/20	Август	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	~14/20	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание Обучающихся	~14/20	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>УТ-1;УТ-2,3;УТ-4</b>		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные Мероприятия	~70/107	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного Процесса	~70/107	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	~70/107	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~70/107	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~70/107	Май	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	~70/107	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание	~70/107	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	Обучающихся			подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ Обучающегося	~70/107	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	~60/106	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~60/106	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~60/106	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>~1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~200	Январь-февраль	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/неотренированность	~200	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ Обучающегося	~200	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	Июль, сентябрь	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	Октябрь-ноябрь	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	Декабрь	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)	~200	Август	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. Особенности применения восстановительных средств.

Таблица №27

Этап спортивной подготовки	Разделы подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b> ходьба, бег, прыжки, строевые упражнения, акробатика, висы и упоры, лазание, подвижные игры	Январь - декабрь	Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы. Бег на носках, с высоким подниманием бедра. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с предметами.
	<b>Специальная физическая подготовка:</b> <b>силовые упражнения, скоростные, на выносливость, гибкость, координацию</b>	Январь - декабрь	Выполнение переворотов партнера в положении лежа (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в татами, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Имитация бросков комплекса первого года обучения, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
	<b>Техническая подготовка:</b> техника бросков, техника скрываемых действий	Январь - декабрь	Изучение элементов техники самбо начальной подготовки. Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).
	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	Январь - декабрь	Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки). Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону).
	<b>Тактическая подготовка</b>	-	-
	<b>Теоретическая, психологическая подготовка:</b> требования к технике безопасности, гигиена обучающихся, виды спорта, правила самбо, этикет в самбо, аттестационные требования, известные спортсмены-самбисты	Январь - декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Спортсмены, показавшие высокие результаты. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.



	<b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование</b>	Январь -декабрь	Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); - углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); - наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).
	<b>На учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет</b>		
<b>Тренировочный этап (спортивной специализации)</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b> Комплексное воздействие. Развитие общих физических качеств.	Январь -декабрь	Общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Использование упражнений с набивным мячом, а также упражнений по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).
	<b>Специальная физическая подготовка:</b>  Развитие специальных физических качеств: 1. Имитационные упражнения 2. Упражнения для развития координации моторики 3. Поединки: скоростно-силовые, повышающие скоростную выносливость, повышающие борцовскую выносливость, координационные, повышающие гибкость	Январь -декабрь	1. упражнения с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др. по выбору тренера-преподавателя. 2. - прыжки в высоту и длину; - одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения. 3. - для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника); - для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий); поединки со спуртами); - для развития скоростно-силовых способностей; - для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения); - для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий); - для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника). -

	<p><b>Техническая подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника бросков (nage waza)</li> <li>2. Техника скрывающих Техника бросков (nage waza) (Т(СС)-4,5)</li> </ol>	Январь -декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. чистый бросок через спину;подхват бедром под две ноги; бросок через бедро с захватом отворота;задняя подсечка.</li> <li>2.удержание поперёк с захватом руки; удержание со стороны головы с захватом руки;удержание верхом с захватом руки.</li> <li>3. бросок через спину; бросок через спину захватом руки под плечо; бросок через бедро захватом за два рукава.</li> </ol>
	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях</b></p>		<p>Применениеизученнойтехникии тактике в условиях соревновательных поединков.</p>
	<p><b>Тактическая подготовка</b></p> <p><b>1.Тактика</b> проведения технико-тактических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>однонаправленные комбинации</b></li> <li>- <b>разнонаправленные комбинации</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Тактика ведения поединка</li> <li>3. Тактика участия в соревнованиях</li> </ol> <p><b>Теоретическая подготовка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Врачебный контроль и самоконтроль.</li> <li>2. Основы техники в дзюдо.</li> <li>3.Методика</li> </ol>	<p>Январь –декабрь</p> <p>Январь –декабрь</p>	<p><u>Тактическая подготовка</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. – Борьба стоя (броски); -Борьба лежа; -Болевые приемы. Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.</li> <li>2. - сбор информации (наблюдение, опрос); -оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка, - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); - цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).</li> <li>3. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).</li> </ol> <p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Самоконтроль самбиста, дневник самоконтроля,объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление,пульс),субъективныеданные(самочувствие, сон,аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо).</li> <li>2. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.</li> <li>3. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости,</li> </ol>

	<p>тренировки. 4. Правила соревнований 5.Классификация техники дзюдо. 6. Анализ соревнований.</p> <p><b>Психологическая подготовка</b></p>	<p>Январь -декабрь</p>	<p>гибкости, ловкости. 4. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. 5. Техника бросков, техника борьбы лежа, техника удержаний,техника болевых приемов, техника удушающих захватов , техника комбинаций, техника контрприемов. Международная терминология названий технических действий в самбо. 6. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.</p> <p><u>Психологическая подготовка</u> 1. психорегулирующие тренировки, 2. разнообразный досуг, 3. комфортабельные условия быта; 4. создание положительного эмоционального фона ввремя отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.</p>
	<p><b>Инструкторская и судейская практика</b> 1. Инструкторская 2. Судейская</p>	<p>Январь -декабрь</p>	<p>1.Овладение терминологией и командным языком,обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведение УТЗ, анализ выступлений в соревнованиях. 2. Изучение основных правил самбо, судейство в роли секундометриста, бокового судьи. Проведение процедуры взвешивания. Участие в судействе соревнований, ведение протокола соревнований.</p>
	<p><b>Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование</b></p>	<p>Январь –декабрь</p>	<p>- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки); - наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; - контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

### **16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» относятся:**

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.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются спортивной школой, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели. Начало учебного года в МАУ ДО СШ «Восход» устанавливается с 1 января.

16.1 При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего 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 участие 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».

16.2 Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно- тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. 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 Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 26);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 27);
- 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 28

**Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ 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 (2 x 3 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 (11 x 11 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.	Перекладина 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

**Обеспечение спортивной экипировкой***Таблица №29*

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



## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 30

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
11.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	комплект				20		20	

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

1) укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками;

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

2) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации;

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., 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 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

3) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

Должность "главный тренер-преподаватель спортивной сборной команды применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы всех

тренеров-преподавателей спортивной сборной команды и (или) иных специалистов спортивной сборной команды.

### **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Для реализации Программы в МАУ ДО СШ «Восход» созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки), аудиовизуальные средства (видеофильмы).

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073).

2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12 мая 2014 года).

3. Федеральный закон от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Приказ Минспорта России от 02 октября 2012 года № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

#### **1.Перечень Интернет-ресурсов:**

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

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

3. <http://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство

4. <http://www.sambo.ru> – Всероссийская федерация самбо

