

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 24 муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № 2 от «23» 03 2023г.

Утверждено
Директор МБУДО СШОР № 24 г. Сочи
А.Г. Хатхе
«23» 03 2023г.



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

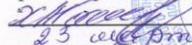
(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо,
Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 марта 2022 г. № 222)

Срок реализации программы: 4 года

2023

1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР № 24
муниципального образования
городской округ
город-курорт Сочи
Краснодарского края

 А.Г. Хатке
23 марта 2023 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

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 марта 2022 г. N 222 (далее - ФССП). Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

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

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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 (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения

и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольноамериканской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО, разработанного при активном участии В.С. Ощепкова.

Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, который получил широкую государственную поддержку. На 1990-е годы пришелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эффективные приемы карате, айкидо, ушу и т.д. Ранее находившиеся под запретом государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения. Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника). Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо.

В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо». 2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества, самбо развивается в 80-х субъектах Российской Федерации.

Виды и стили

Как уже было сказано, самбо делят на два вида: спортивное и боевое. Также существует искусство самообороны.

Спортивное самбо, немного напоминающее дзюдо, доступно абсолютно всем. Именно оно распространено в качестве вида спорта по всему миру.

Боевое самбо представляет из себя систему, которой обучают полицию и армию. В нем используют запрещенные и травмоопасные приемы, которые в спортивном виде недопустимы. В боевом самбо также разрешается совершать приемы с оружием.

Искусство самообороны подразумевает форму, совмещающую в себе айкидо, джиуджитсу и айкидзюцу. Применяется для отражения атаки вооруженных и невооруженных противников.

Отличие от дзюдо

Стоит сказать, что дзюдо — это японское боевое искусство, а самбо — советское. Дзюдо появилось еще в конце 19-го века.

Важным отличием между единоборствами является то, что в дзюдо нет ударных приемов. Также нельзя применять болевые приемы на ноги. В самбо это возможно.

В самбо нельзя применять удушения, а дзюдо основано на бросках и удушениях. У самбистов стойка ниже, чем дзюдоистов.

Также есть различия и в экипировке. Например, в дзюдо маты квадратные, а в самбо – круглые. В самбо используется специализированная обувь, а в дзюдо борются босиком. У самбистов есть специальная куртка красного или синего цвета, а также спортивные шорты. В дзюдо же занимаются в кимоно синего или белого цветов.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «самбо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	4	12	6

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется СШОР с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество Часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

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

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

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

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

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»

1. 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.
2. 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.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивные школы. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего о спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	2	2	1	3	4	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и

распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО СШОР № 24 г., совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШОР № 24 г. самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Учебный план заполняется МБУ ДО СШОР № 24 г. в соответствии с формой и объемами по видам подготовки.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки	Этапы и период спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка(%)	37	35	23	13	13	13
Специальная физическая подготовка(%)	14	14	23	23	25	23
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	2	4	5	5	6
Техническая подготовка(%)	36	36	30	26	23	23

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	11	11	14	17	27	29
Инструкторская и судейская практика(%)	1	1	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1	1	3	5	5	5

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	6	6	2	1
		1	Общая физическая подготовка	86-115	109-147	147-143	143-191
2	Специальная физическая подготовка	33-44	44-49	49-143	143-191	234-263	263-354
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-17	17-31	31-45	47-57	57-92
4	Техническая подготовка	84-112	112-142	142-157	157-220	214-263	263-354
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26-35	35-45	45-106	106-120	253-343	343-485
6	Инструкторская и судейская практика	2,5-3	3-8	8-13	13-20	19-11	11-36
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,5-3	3-8	8-31	31-45	47-58	58-133
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Таблица № 7

**Годовой тренировочный план для этапа начальной подготовки
(до года минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	86
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	33
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Инструкторская и судейская практика			1						1			1	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль									1	1			2
Итого	20	21	20	20	19	19	18	17	21	20	19	20	234

Таблица № 8

**Годовой тренировочный план для этапа начальной подготовки
до года обучения (максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	7	10	10	10	10	115
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	44
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	9	11	9	9	9	9	9	9	11	9	9	9	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
Инструкторская и судейская			1		1				1				3

практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						1					2		3
Итого	26	28	27	26	27	27	22	20	26	26	28	26	312

Таблица № 9

**Годовой тренировочный план для этапа начальной подготовки
свыше одного года обучения
(минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	7	10	10	10	10	115
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	44
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	9	11	9	9	9	9	9	9	11	9	9	9	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	35
Инструкторская и судейская практика			1		1					1			3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						1					2		3
Итого	26	28	27	26	27	27	22	20	26	26	28	26	312

Таблица № 10

**Годовой тренировочный план для этапа начальной подготовки
свыше одного года обучения
(максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	147
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49
Участие в спортивных соревнованиях		4	4						4	4		1	17
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	142
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	45
Инструкторская и судейская практика			2		2					2	2		8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		2							2	2		8
Итого	34	36	40	32	34	31	31	29	36	42	37	34	416

Таблица № 11

**Годовой тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
до 3-х лет (минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	147
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	49
Участие в спортивных соревнованиях		4	4						4	4		1	17
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	142
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	45
Инструкторская и судейская практика			2		2					2	2		8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		2							2	2		8
Итого	34	36	40	32	34	31	31	29	36	42	37	34	416

Таблица № 12

**Годовой тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
до 3-х лет (максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	143
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	143
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	31
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	157
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	106
Инструкторская и судейская практика			4						4		5		13
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7			8					8		8		31
Итого	55	49	53	57	48	48	47	46	61	49	62	49	624

Таблица № 13

**Годовой тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
свыше 3-х лет (минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	143
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	143
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	31
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	157
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	106
Инструкторская и судейская практика			4						4		5		13
Медицинские, медико-биологические,	7			8					8		8		31

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Итого	55	49	53	57	48	48	47	46	61	49	62	49	624

Таблица № 14

**Годовой тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
свыше 3-х лет (максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	191
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	191
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	45
Техническая подготовка	18	19	19	18	18	18	18	18	19	19	18	18	220
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Инструкторская и судейская практика		4			4				4	4		4	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8		5		8				8	8	8		45
Итого	72	69	70	64	76	63	63	61	77	77	72	68	832

Таблица № 15

**Годовой тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства
(минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	122
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	17	17	20	20	20	20	234

Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	17	17	18	18	18	18	214
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	253
Инструкторская и судейская практика		5			4				5		5		19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8		7		8				8	8	8		47
Итого	82	78	80	73	85	73	69	69	86	81	86	74	936

Таблица № 16

**Годовой тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства
(максимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	12	149
Специальная физическая подготовка	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	263
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	57
Техническая подготовка	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	263
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	29	28	29	29	28	28	29	29	29	29	28	343
Инструкторская и судейская практика	2			2			1			2	2	2	11
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8				10			20	10			10	58
Итого	98	91	89	92	100	89	90	108	100	93	93	101	1144

Таблица № 17

**Годовой тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства
(минимально допустимое)**

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	12	149
Специальная физическая подготовка	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	263
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	57
Техническая подготовка	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	263
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	29	28	29	29	28	28	29	29	29	29	28	343
Инструкторская и судейская практика	2			2			1			2	2	2	11
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8				10			20	10			10	58
Итого	98	91	89	92	100	89	90	108	100	93	93	101	1144

Таблица № 18

Годовой тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства
(максимально допустимое)

Разделы спортивной подготовки	Месяцы												Всего за год (час.)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	18	18	210
Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	30	30	29	29	29	29	29	29	354
Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	7	7	7	8	8	8	7	92
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	29	29	29	29	29	29	354
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	41	40	40	41	40	41	40	41	40	40	40	485
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	11	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	133

мероприятия, тестирование и контроль														
Итого	140	140	139	139	140	138	138	137	140	138	138	137	1664	

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 19

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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 отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с	В течение года

		поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	
--	--	---	--

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в 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
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

	мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШОР на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШОР).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

		«Система АДАМС»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

9. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в крае. На третьем году спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. В годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТГ, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

Таблица № 21

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «самбо» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта самбо (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - наиболее естественные и основные.

Эти средства включают:

- рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки;

- варьирование и волнообразность нагрузок

- использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий

- рациональное построение общего режима жизни спортсмена;

- использование активного отдыха и расслабления.

В спортивной практике в последние годы большое распространение получили психологические методы и средства восстановления. С помощью психологических воздействий можно снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у спортсмена

четкие установки на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, относятся психотерапия, психопрофилактика, психогигиена и психомышечная тренировка (ПМТ).

К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике - психорегулирующая тренировка (индивидуальная или групповая), к психогигиене - разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций, ПМТ — одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

1. Умение максимально расслаблять мышцы;
2. Способность максимально ярко, с предельной силой воображения не напрягаясь психически. Представлять содержание формул самовнушения;
3. Умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Например, при воздействии на сердечно-сосудистую систему следует измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений, записывать электрокардиограмму; при воздействии на вегетативную регуляцию функций - проводить ортостатическую пробу, дермографию, кардиоинтервалографию. Желательно проводить анкетирование спортсменов для выяснения основных черт личности.

Наряду с педагогическими и психологическими средствами восстановления спортивной работоспособности в практике подготовки спортсменов высокой квалификации широко используются медикобиологические средства, к которым относят физические факторы (гидро, бальнео, электро, свето и теплопроцедуры, массаж, аэроионизацию), рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых естественных растительных и фармакологических средств, правильно организованный суточный режим, климатические факторы и др.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях

совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи представлены в Таблице 22.

Таблица № 22

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ, ССМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ, ССМ	Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ, ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями

III. Система контроля

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

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.

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 третьим 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;
- получить спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

Таблица № 23

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчи ки	девоч ки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8

2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица № 24

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Таблица № 25

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)		49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 26

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой	количество раз	не менее	

	перекладине 90 см		–	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

V. Рабочая программа по виду спорта «Самбо»

Рабочая программа тренера-преподавателя Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки СШ. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся. Структура рабочей программы тренера-преподавателя: I. Титульный лист; II. Пояснительная записка; III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса; IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки; Содержание рабочей программы тренера-преподавателя: I. Титульный лист (на бланке Организации): 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации; 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года); II. Пояснительная записка: 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки; 2.2.

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки; III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса: 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства); 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов); 3.3. План по месяцам; 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки в соответствии с периодами обучения

Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 1 и 2 года обучения (НП-1, НП-2)

Технико-тактическая подготовка Основы техники Борцовская стойка: правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения- обычными шагами, подшагиванием. Дистанции- дальняя, средняя, ближняя. Повороты- на 90°, 180°, с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты - руки, ноги, голени, предплечья, плечи. Падения- на бок, на спину, на живот, держась за руку партнера. Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия и проведении бросков. Положение самбиста- по отношению к коврику (стоя на стопах, на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера. Отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой). Усилия самбиста, направленные на выведения из равновесия назад, вперед, вправо, влево, вперед – вправо, вперед - влево, назад-вправо, назад-влево. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Борьба лёжа Переворачивания - 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. Удержания - 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 приёмы - рычаг локтя через бедро; - узел ногой; - рычаг локтя при помощи плеча сверху; - рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк; - 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 кувырком вперёд; - узел плеча из удержания сбоку; - узел поперек; - рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья; - ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа); - рычаг колена между ног; - узел бедра ногами; - ущемление икроножной мышцы; - защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов. Борьба стоя (броски) - задняя подножка; - задняя подножка с колена; - задняя подножка с падением; - задняя подножка под две ноги; - задняя подножка с захватом ноги снаружи; - задняя подножка с захватом ноги изнутри; - задняя подножка на пятке; - передняя подножка с колена; - передняя подножка; - передняя подножка с захватом ноги снаружи; - бросок рывком за пятку; - бросок рывком за пятку изнутри; - бросок рывком за руку и голень; - бросок с захватом двух ног; - бросок через бедро; - бросок через бедро с захватом головы с падением; - 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 с захватом ноги снаружи; - боковая подсечка в темп шагов; - передняя подсечка; - передняя подсечка с падением; - передняя подсечка в колено; - зацеп изнутри под разноимённую ногу; - зацеп стопой; - зацеп голенью и стопой (обвив); - отхват; - отхват с захватом ноги снаружи; - отхват с захватом двух рукавов; - выведение из равновесия с захватом рукавов; - подхват снаружи; - подхват изнутри; - подхват с захватом ноги снаружи. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Боевое самбо: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади. Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: стойки, передвижения и дистанции. Основы тактики Общее понятие о цели поединка: выиграть, не позволить противнику победить или добиться преимущества. Понятие о видах тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая). Тактика проведения

захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. Тактика ведения поединка: - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); - проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера; - проведение поединков по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа; - перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых в поединки добиться их успешного выполнения. Тактика участия в соревнованиях: - подведение к соревнованиям спортсмена соразмерно нагрузкам, психологическая подготовка, поднятие морально-волевых качеств спортсмена; - контроль веса; - планирование соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, питьевой режим); - анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Физическая подготовка Развитие силы: упражнения с отягощениями, упражнения с амортизаторами, противодействия партнера, сопротивление внешней среды, статические (изометрические). Развитие быстроты: многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом, подвижные и спортивные игры, упражнения на местности, бег вниз по наклонной плоскости, бег за лидером, бег с ускорением. Развитие выносливости: Бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках, набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнеров чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания с отягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа. Развитие ловкости: спортивные игры, выталкивания выведения из равновесия, зеркальное выполнение упражнений. Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата. Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них). Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальных физических качеств: Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Быстрота: проведение приемов с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом. Общая физическая подготовка Физические упражнения с предметами и без них 1. Упражнения для рук и плечевого пояса. 2. Упражнения для ног. 3. Упражнения для туловища. 4 Упражнение для шеи. Построение, перестроение 1. Построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов. 2. Повороты налево, направо

переступанием и прыжком. 3. Равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам. 4. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. 5. Размыкание в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны. 6. Расчеты на первый- второй, по три, по четыре. 7. Выполнение команд “Шагом марш!”, “Группа, стой!” Упражнение на развитие основных движений, ходьба 1. Ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись. 2. Ходьба с различными движениями рук. 3. Ходьба приставным шагом в одну и другую сторону. 4. Ходьба с поворотами по сигналу. 5. Ритмичная ходьба. 6. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки. 7. Ходьба 3-5 метров с закрытыми глазами, 8. Ходьба с изменением темпа. Бег 1. Бег мелким и широким шагом. 2. Бег на носках с высоким подниманием коленей. 3. Бег с преодолением препятствий. 4. Бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа. 5. Бег “змейкой” между расставленными предметами. 6. Смешанный бег на месте и в движении. 7. Непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин. 8. Бег со средней скоростью 60 м. 9. Бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза). 10. Бег по пересеченной местности (300-500м). 11. Челночный бег (3 раза x 10 м). 12. Бег с сохранением правильной осанки. 13. Свободный непринужденный бег во время игры. 14. Бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). 15. Быстрый бег 10 метров (3-4 раза) с перерывами. 16. Быстрый бег парами, группами. Прыжки 1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки (ноги скрестно-ноги врозь). 3. Перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см. 4. Перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы. 5. Прыжки в длину с места. 6. Прыжки в длину с разбега. 7. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см). 8. Прыжки через короткую скакалку. 9. Прыжки через неподвижную длинную скакалку. 10. Прыжки через качающуюся длинную скакалку. 11. Прыжки на возвышение до 20-25 см. 12. Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место. 13. Прыжки на одной ноге. 14. Произвольные прыжки на месте и в движении. Бросание, ловля, метание 1. Бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд. 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд. 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 4. Подбрасывание и ловля мяча с хлопками. 5. Отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров). 6. Перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами. 7. Набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м) 8. Метание в движущуюся цель. 9. Катание набивных мячей (1 кг). 10. Перекатывание малого мяча друг другу. 11. Перекатывание малого мяча по кругу (вправо, влево). 12. Перебрасывание мяча друг другу на расстояние 2-4 метров. 13. Перебрасывание мяча и ловля мяча после отскока о землю. 14. Перебрасывание мяча через сетку на высоте 2-х метров. 15. Метание теннисного мяча на дальность по “коридору” (ширина 10м.). 16. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м.) с расстояния 3-4 м с места и с разбега. 17. Броски мяча в кольцо.

Ползание, лазание 1. Произвольное ползание. 2. Ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч. 3. Пере ползание через несколько предметов подряд. 4. Ползание на четвереньках “змейкой” между предметами. 5. Ползание назад. 6. Попытки лазанья по канату (шесту). 7. Попытки лазанья по веревочной лестнице. 8. Чередование ползания с другими видами деятельности. 9. Ползание по-пластунски. 10. Лазанье по канату, веревочной лестнице. 11. Лазанье по гимнастической стенке, ритмично меняя темп. 12. Ползание по скамейке, бревну. 13. Ползание по полу, траве на четвереньках разноименным и одноименным способом. 14. Ползание по полу “каракатицей” вперед, назад.

Упражнения на равновесие 1. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно). 2. Передвижение приставным шагом в сторону, боком. 3. Ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно). 4. Ходьба по наклонной доске прямо и боком. 5. Бег по наклонной доске на носках. 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками. 7. Различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках. 8. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища). 9. Стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке. 10. Стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом. 11. Ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр 1. Баскетбол. 2. Футбол. 3. Игра на развитие свойств психики. 4. Игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости). 5. Игры эстафеты с элементами спортивных игр. 6. Игры с элементами борьбы. 8. Игры на развитие органов дыхания. 9. Игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

Упражнения для формирования правильной осанки 1. Движения рук вперед, в сторону, вверх, назад. 2. Выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук. 3. Движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед. 4. Попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед. 5. Движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук. 6. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево; повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук. 7. Наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук. 8. Движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу. 9. Полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое). 10. Передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом. 11. Поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях. 12. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки: поднимание рук с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево и др. 13. Упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные

квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания. 14. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно). 15. Стоя у стены (без плинтуса) или гимнастической стенки, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками: а) ходьба от стены и обратно, сохраняя первоначальное положение; б) поднимание рук вперед, в стороны, вверх; в) полуприседания и приседания. Упражнения для формирования свода стопы, профилактики плоскостопия

Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств: I. Упражнения на развитие гибкости: -Повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа. -Заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову. -Ходьба с включением взмахов ногами, широкого шага, глубоких выпадов в упоре лежа Прогибы, назад стоя на коленях. -Садиться между голеней на пол, справа и слева от коленей выпад и полу шпагат на месте, глубокое приседание с широко расставленными ногами. -Наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу. Наклоны туловища вперед, стоя. -«Выкрут» с гимнастической палкой. -Покачивание из положения продольного и поперечного шпагата. -Вращение и наклоны головы. -Разгибание и сгибание пальцев руки. -Помогая второй рукой, стоя спиной у гимнастической стенки, хват руками сверху, максимальный выпад вперед. -Не отпуская рейки, максимальное поднимание ноги у гимнастической стенки. -Хлопки ладонями перед грудью и за спиной. -Заведение ноги за голову в положении сидя. -Вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине. -В упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево. 2. Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации: - Жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках. - Передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе. 3. Упражнения на развитие силовых способностей: -Отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах “тачкой”; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком; поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная); лазание по канату, шесту; висы на перекладине, канате; поднимание коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке; в положении стоя, наклоны и поднимание туловища вперед, назад, вправо, влево, с легким грузом и без груза; приседание во фронтальной, левой, правой стойках; приседание с предметом в руках; игровые упражнения: “затяни в дом”, “повали бочку”, “объятия”, “разбей цепи”. 4. Упражнения на развитие скоростных качеств: -

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 15-20 м. повторное выполнение физических упражнений за определенное время (до 15 сек). Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразии условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), “Кот и мыши”, “К своим флажкам”, “Забери мяч”, “Наступи на ногу”, “Поймай руку”, “Быстрые руки” и т.д. 5.Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития). -Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. - Группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе. -Перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину. -Кувырки: Упражнения для укрепления моста. Движения вперед-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге. Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке. Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук. Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на татами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер). Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов. Подвижные игры: - игры в касания; - игры в блокирующие захваты; - игры в атакующие захваты; - игры в теснения; - игры в дебюты; - «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Борьба с использованием поясов», «Ленточка», «Преграды», «Ушастый тюлень», «Эстафета- игра в классики», «Эстафета с мячом», «Игра с мячом в центре круга», «Игра в волейбол набивным мячом», «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч». Психологическая подготовка Волевая подготовка Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы самбо. Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях. Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Выдержка: проведение поединков с непривычным, неудобным противником. Смелость: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач- не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие

самому). Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов двигательной деятельности. Выдержка: - преодоление болевого рефлекса; - преодоление усталости. Настойчивость: - освоение сложных двигательных действий 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. Нравственная подготовка Упражнения для развития нравственных качеств, средствами борьбы самбо. Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений. Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива самбистов. Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков с менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами. Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности. Инициативность: выполнение поручений работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок). Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке. Дисциплинированность: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Трудолюбие: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения (УТ-1)

Технико-тактическая подготовка Техника Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча. Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение впередвправо, движение назад-вправо, движение назадвлево. Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение

бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя). Броски в стойке: - 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, сбоку, спереди; - бросок с обратным захватом двух ног; - бросок захватом руки и голени изнутри; - бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри; - зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса. 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; - бросок с захватом ног после попытки броска через бедро; - передняя подсечка после зацепа изнутри; - бросок захватом руки на плечо, после задней подножки; - бросок захватом руки под плечо, после задней подножки; - подхват после подсечки; - бросок через бедро, после зацепа снаружи; - 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; - бросок с захватом ног после попытки броска через бедро; - передняя подсечка после зацепа изнутри; - бросок захватом руки на плечо, после задней подножки; - бросок захватом руки под плечо, после задней подножки; - подхват после подсечки; - бросок через бедро, после зацепа снаружи. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Приемы борьбы лежа: - рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой; - узел обеих ног; - удержание сбоку с захватом ноги противника; - удержание спиной захватом одноименной руки и ноги; - 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. Комбинации болевых приемов - ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя; - рычаг локтя после узла поперек; - рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками; - ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб. Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний. Комбинации из двух приемов. Прикладные приемы самозащиты - освобождение от захвата рук; - освобождение от захвата одежды на рукавах; - освобождение от захватов шеи и одежды на груди; - освобождение от захвата туловища спереди (сзади); - освобождение от захвата сзади локтевым сгибом за шею; - загиб руки за спину нырком; - сопровождение нарушителя («милицейский захват») - сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье); - сопровождение нарушителя двумя дружинниками; - защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса); - задержание путем подхода к противнику сзади; - защита от удара кулаком в голову сбоку; - защита от удара кулаком (в голову, в живот) снизу; - защита от удара рукой (прямого) в голову; - защита от удара лопатой, топором, палкой; -

защита от удара ножом сверху; - защита от удара ножом снизу; - защита от колющего удара ножом; - защита от удара ногой сбоку; - защита от прямого удара ногой. Боевое самбо: - удары руками – прямой боковой, снизу; - удары ногами – боковой, снизу, с разворота, коленом; - защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь, защита от ударов ногами; - защита от ударов ножом сверху, снизу. Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации– передняя подножка-подхват, через спину– передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка– бросок через бедро, подхват–подхват изнутри. Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват. Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: - 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 счетом, не дать победить сопернику с конкретным счетом. Тактика участия в соревнованиях. Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку-разминка, настройка. Специальная физическая подготовка Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват-удар пяткой по лежащему мячу, отхват- удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута. Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами. Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц. Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий. Общая физическая подготовка Легкая атлетика: - развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места; - развитие ловкости – челночный бег 3*10м; - развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км. Гимнастика: - развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; - развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа; - развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа

за 20 с, 10 кувырок вперед на время; - развитие гибкости; - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне. Спортивная борьба: - развитие гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину; - развитие ловкости – партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его на живот, на спину); - развитие силы - приседание с партнерам на плечах, 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 на руках. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей. Другие виды двигательной деятельности- по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте. Психологическая подготовка Волевая подготовка Упражнения для воспитания волевых качеств. Смелость: броски и ловля предметов(гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником. Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок. Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности. Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера. Восстановительные мероприятия (рекреация) Восстановление организма самбиста: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения

Технико-тактическая подготовка Техника Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча. Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение впередвправо, движение назад-вправо, движение назад-влево. Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с

односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя). Броски в стойке: - 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, сбоку, спереди; - бросок с обратным захватом двух ног; - бросок захватом руки и голени изнутри; - бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри; - бросок через плечи («мельница»); - бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри; - зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса. 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; - бросок с захватом ног после попытки броска через бедро; - передняя подсечка после зацепа изнутри; - бросок захватом руки на плечо, после задней подножки; - бросок захватом руки под плечо, после задней подножки; - подхват после подсечки; Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Приемы борьбы 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 спиной с захватом одноименной руки и ноги; - удержание сбоку с захватом ноги противника; - удержание спиной захватом одноименной руки и ноги; - удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи. Болевые приемы - рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой; - узел обеих ног; - рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею; - рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Комбинации болевых приемов - ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя; - рычаг локтя после узла поперек; - рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками; - ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб. Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний. Комбинации из двух приемов. Прикладные приемы самозащиты - освобождение от захвата рук; - освобождение от захвата одежды на руках; - освобождение от захватов шеи и одежды на груди; - освобождение от захвата туловища спереди (сзади); - освобождение от захвата сзади локтевым сгибом за шею; - загиб руки за спину нырком; - сопровождение нарушителя («милицейский захват») - сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье); - сопровождение нарушителя двумя дружинниками;

- защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса); - задержание путем подхода к противнику сзади; - защита от удара кулаком в голову сбоку; - защита от удара кулаком (в голову, в живот) снизу; - защита от удара рукой (прямого) в голову; - защита от удара лопатой, топором, палкой; - защита от удара ножом сверху; - защита от удара ножом снизу; - защита от колющего удара ножом; - защита от удара ногой сбоку; - защита от прямого удара ногой. Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации – передняя подножка-подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка – бросок через бедро, подхват – подхват изнутри. Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват. Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: - 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 счетом, не дать победить сопернику с конкретным счетом. Тактика участия в соревнованиях. Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку- разминка, настройка. Специальная физическая подготовка Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват- удар пяткой по лежащему мячу, отхват- удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута. Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту. Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами. Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц. Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий. Общая физическая подготовка Легкая атлетика: - развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места; - развитие ловкости – челночный бег 3*10м; - развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км. Гимнастика: - развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по

канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; - развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа; - развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время; - развитие ловкости: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание попластунски, подскоки, прыжки на скакалке вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу; - развитие гибкости; - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне. Спортивная борьба: - развитие гибкости и быстроты–забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину; - развитие силы - приседание с партнерам на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Другие виды двигательной деятельности- по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте. Психологическая подготовка Волевая подготовка Упражнения для воспитания волевых качеств. Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником. Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок. Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности. Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера. Соревновательная подготовка. Участие в соревнованиях согласно календарного плана. Восстановительные мероприятия (рекреация) Восстановление организма самбиста: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, прогулка на лыжах, восстановительное плавание.

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

Технико-тактическая подготовка Техника Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом. Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положение самбиста проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) Усилия противника: напор, тяга. Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад. Совершенствование техники выполнения коронных бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях. Броски в стойке: - бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди; - «мельница» с захватом разноимённой руки и голени изнутри; - бросок через голову с упором ногой в живот поперёк; - подсечка в колено сзади под разноименную ногу; - подхват с захватом двух рукавов, отворотов; - бросок через бедро, скрещивая захваченные руки; - бросок «ножницы»; - бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье; - обвив с захватом рук; - «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени; - подсечка изнутри. Приемы борьбы лежа: - удержание поперек с захватом дальнего бедра; - удержание поперек с захватом ближнего бедра; - узел плеча с кувырком вперёд; - рычаг локтя зацепом ногой ближней руки; - обратный узел руки заваливая соперника на себя; - ущемление ахиллесова сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом; - рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног. Комбинации болевых приемов - ущемление ахиллесова сухожилия после рычага стопы; - ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног; - рычаг бедра после ущемления икроножной мышцы через голень руками; - узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой; - рычаг колена через голень после ложной атаки на рычаг локтя; - рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча. - переходы: удержания-болевые на руки, удержания –болевые на ноги. Примерная последовательность совершенствования в технике - повторение и совершенствование сочетаний бросков; - повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов; - повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний; - повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа; - повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками; - повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками; - повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками; - повторение и совершенствование зацепов с другими бросками. Прикладные приемы самозащиты ; - связывание; - защита от укулов штыком; - действия ножом в разведке, снятие часового; - действия малой лопатой; - взятие «языка»; - способы защиты от удушения; - игровые ситуации на обезвреживание нарушителя. Боевое самбо: - удары ногами с учетом направления, ударных

поверхностей и их сочетаемости, выполнение ударов из различных стоек; - защита от ударов локтем, коленом, головой, защита от ударов палкой (другими предметами). Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: 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: 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.

Тактика ведения поединка Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков самбистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка. Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования. Физическая подготовка Специальная физическая подготовка 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 10 с (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 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 35 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие «борцовой» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками. Общая физическая подготовка Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м. Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без

помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад. Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, регби. Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – самбист удерживает его за ноги – перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от ковра с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства. Психологическая подготовка Волевая подготовка Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого. Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий. Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз. Нравственная подготовка Совершенствовать способности самбиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными самбистами и коллективом в целом. Развивать дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с самбистами других клубов. Совершенствовать положительные личностных качества в условиях руководства младшими самбистами со стороны старших. Формирование дисциплинированности, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия, гуманизма.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарного плана.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Клиническое проявление утомления – легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические. Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение учебно-

тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление – переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро- и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха – средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Программный материал для групп на тренировочном этапе 4 года обучения

Технико-тактическая подготовка Техника Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение самбистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Техника подворотов. Свободные схватки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа. Броски в стойке - бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны); - бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри; - бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри; - бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсежкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»); - бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи; - подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком; - боковой переворот после зацепа под разноименную ногу; - бросок «задний переворот»; - переход на рычаг колена кувырком. Комбинации бросков - зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки; - задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри; - бросок с обратным захватом ног после передней подножки; - зацеп стопой изнутри после боковой подсежки; - 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 разноименную ногу. Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя - повторение и совершенствование сочетаний выведения 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 сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками; - повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; - повторение и совершенствование зацепов; - повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами. Приемы борьбы

лежа - ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног; - переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног; - переход на рычаг колена от рычага локтя между ног; - ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов - 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. Боевое самбо. Удушающие приемы. Освоение защит от ударов руками, ногами разной направленности. Выполнение комбинаций из ударов. Тактика Тактика проведения технико-тактических действий. Однонаправленные комбинации: подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи. Разнонаправленные комбинации: бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро. 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. 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. Физическая подготовка Специальная физическая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 св 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 (контр-бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, 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 (контр-бросков) в течение 90 св 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. Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с

односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра. Общая физическая подготовка Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье 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. 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 ковра, борьба за обусловленный предмет. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей, регби. Психологическая подготовка Волевая подготовка Состояния самбистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других спортсменов. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности. Лидерство в самбо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу. Нравственная подготовка Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного самбо. Личностные черты самбиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарного плана.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на

растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

Программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

Технико-тактическая подготовка

Техника

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений в боевом самбо, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники. Борьба за захват. Совершенствование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне ковра. Броски в стойке. Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя - повторение и совершенствование сочетаний выведения 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 сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками; - повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; - повторение и совершенствование зацепов; - повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами. Приемы борьбы лежа Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов - 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. Переходы от борьбы стоя к борьбе в партере - смешанные комбинации из бросков и приемов борьбы в партере (броски с последующим преследованием); - болевые приемы, подготавливаемые и проведенные из стойки (висячка, колесо); - переводы к борьбе лежа, накрывания противника и ответные приемы лежа против бросков. Переходы от борьбы лежа к борьбе в стойке - вставания; - смешанные комбинации из вставаний и бросков; -

броски, подготавливаемые из положения борьбы лежа; - тщательное совершенствование приемов личного комплекса (коронные приемы в стойке и партере). Боевое самбо. Комбинации ударов рук и ног. Комбинации ударов и бросков. Комбинации ударов, бросков и техники болевых и удушающих приемов. Тактика ведения боя. Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек. Тактика Однонаправленные комбинации. Подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног, отхват – бросок через грудь, подсад бедром сзади – бросок через грудь, бросок через спину – боковой переворот, подсад голенью спереди – бросок через голову, подсечка изнутри – зацеп изнутри. Разнонаправленные действия. Бросок через бедро – бросок через грудь, зацеп снаружи – бросок через спину, бросок через плечи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи. Тактика ведения поединка. 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, левостойники, правостойники, 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 действий 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. Закрепление 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.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

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. Техника подворотов при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа

субмаксимальной мощности). Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут. 1–2 серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3–4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном. Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности). Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват – 1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без куртки – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке с захватом – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты. Общая физическая подготовка Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег – 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности. Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; 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, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту. Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60–80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, регби. Лыжные гонки, плавание. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной возможности). Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция – бег

по ковру 100 м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз; 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз; 8-я станция – поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10 раз; 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя – 2–3 попытки в течение 10–15 секунд; 10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м. Силовые возможности (работа максимальной мощности). Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами 5 минут. 1-я станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция – подтягивание на перекладине; 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция – жим штанги лежа – 50% от максимального веса; 7-я станция – техника подворотов 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-я станция прыжки со скакалкой – 3 минуты; 2-я станция – борьба за захват – 3 минуты; 3-я станция – борьба, стоя – 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты – его партнер; 13-я станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты – его партнер; 14-я станция – сгибание рук, в упоре лежа – 3 минуты; 15-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты. Психологическая подготовка Волевая подготовка Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка. Саморегуляция состояний самбиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым самбисту предстоит встретиться в соревнованиях. Нравственная подготовка Социальная среда и формирование у самбиста идеалов, моральных качеств, принципов.

Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарного плана.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна, Массаж, Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120 / 180		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13 / 20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13 / 20	март	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	≈ 13 / 20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13 / 20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13 / 20	июнь	Понятие о технических

	тактики вида спорта			элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14 / 20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14 / 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14 / 20	Сентябрь - декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования

				оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	январь	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	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70 / 107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70 / 107	апрель	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	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70 / 107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60 / 106	Июль-август	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 / 106	Сентябрь - декабрь	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	Сентябрь - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	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/недоотренированность	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	апрель	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	май	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	Июнь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в	переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных

				<p>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.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и</p>

				нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты

				<p>специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>	
Восстановительные средства и мероприятия	в	переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных</p>	

			<p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	---

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 1. 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.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. 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».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 26);
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- наличием тренировочного спортивного зала;
- наличием тренажерного зала;
- наличием раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличием медицинского пункта объекта спорта.

Таблица № 26

**Минимальны перечень оборудования и спортивного инвентаря,
необходимого, 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 (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	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

Минимальный перечень спортивной экипировки

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1.	Ботинки для самбо	пар	На обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Картка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	На обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	На обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,5	4	0,25
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	На обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Накладки для голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

**18. Кадровые условия реализации Программы:
укомплектованность Организации педагогическими, руководящими
и
иными работниками**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют административный, педагогический, вспомогательный персонал.

Укомплектованность Учреждения представлена в таблице № 28.

Таблица № 28.

Деятельность работника	Должность	Этап спортивной подготовки
Административный	Директор	
	Заместитель директора	
Педагогический	Старший тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Тренер - преподаватель	НП, УТ, ССМ, ВСМ
	Старший инструктор-методист	
	Инструктор-методист	
Вспомогательный	Специалист по закупкам	
	Специалист по кадрам	
	Специалист по охране труда	

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по

видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

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

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки не реже одного раза в три года по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (утв. приказом Минспорта РФ от 24 марта 2022 г. № 222).

2. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). – 2011. – 28-30 с.

3. Вержбицкий, И.В. Реализация принципа первичности соревнований на этапе начальной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук. 13.00.04 / Вержбицкий Игорь Владимирович. – Майкоп, 2012. – 24 с.

4. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – 69 с.

5. Ильин, А.В. Подготовка дзюдоистов юношей и девушек до 17 лет по ката / А.В. Ильин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 3 (73). – 2011. – 85-87 с.

6. Лушников, А.Ю. Формирование специализированных восприятий у юных дзюдоистов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Лушников Александр Юрьевич. - Москва, 2010. - 24 с.

7. Неробеев., Н.Ю. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки женщин в вольной борьбе с учетом полового диморфизма / Неробеев Ю.Н., Тараканов Б.И.: монография – СПб, 2012. – 140 с.

8. Омарова, П.Г. Содержание и структура тренировочного процесса дзюдоисток / Омарова П.Г., Тихонова И.В. // Тезисы докладов XXXVII науч. конф. студентов и молодых ученых вузов ЮФО. – Краснодар, 2010. – 128 с.

9. Омарова, П.Г. Основные тактические действия дзюдоисток / Тихонова И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010.

10. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.

11. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 226с.

12. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999. – 176 с.

13. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.–198 с.

13. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, 2002. – 260с/

Перечень Интернет-ресурсов

1. Федерация самбо России: <http://sambo.ru/>.
2. Национальный союз ветеранов дзюдо: <http://judo-veterans.ru/>.
3. Специализированный журнал о дзюдо «Мир дзюдо»: <http://www.mirjudo.ru/>.
4. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края: <http://www.kubansport.ru/>.
6. Министерство образования и науки Российской Федерации: минобрнауки.рф.
1. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>.
2. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>.
3. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>.
4. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>

