

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ «Чебоксарское УОР  
имени В.М. Краснова» Минспорта  
Чувашии



Ю.Г. Плотников

*Ю.Г. Плотников* 2022 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «самбо»**

---

Чебоксары 2022 г.

## Структура и содержание

### **1. Общие положения**

### **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»:**

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица №1).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (таблица №2).

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

### **3. Система контроля:**

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

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц по годам и этапам спортивной подготовки.

### **4. Рабочая программа по виду спорта «самбо», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тренировочного плана.**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

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

### **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»:**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 № 1073 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71495) (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Чувашской Республики и Российской Федерации, а также всестороннего физического и нравственного развития, физического воспитания, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования и предоставление государственных услуг в области физической культуры.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица 1

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

Наполняемость групп учебно-тренировочного этапа может варьироваться в большую сторону.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Общее количество отделений и групп регламентируется планом комплектования и госзаданием, утвержденных Минспортом Чувашии.

На учебно-учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) норматив кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта, мастера спорта международного класса и показывающие стабильность спортивных результатов на всероссийских соревнованиях.

Многолетний процесс подготовки должен строиться с учетом методических принципов:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);

- наглядности — единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека — первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово);

- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающихся;

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 2

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

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица 3

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий отделения : самбо (весовые категории) (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до 3-х лет	св. 3-х лет		
<b>недельная нагрузка в часах</b>					
		<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
<b>максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>					
		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>наполняемость групп (человек)</b>					
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Общая физическая подготовка	143	190	114	137
2	Специальная физическая подготовка	143	192	280	344
3	Участие в спортивных соревнованиях	25	36	47	59
4	Техническая подготовка	182	223	205	228
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	100	143	234	308
6	Инструкторская и судейская подготовка	6	16	9	11
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	32	47	57
	<b>Общее количество часов</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>

Учебно- тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 1094 и не более 2094 от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, и судейская практика.

Примечание: распределение часов по разделам подготовки для каждого из обучающихся группы высшего спортивного мастерства индивидуально, определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом тренировочных занятий для данной группы и на данный год.

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

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

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

**Учебно-тренировочные занятия:** групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

**Учебно-тренировочные мероприятия:**

Таблица 4

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	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 Российской Федерации		14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					



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		-	-

### Спортивные соревнования:

Таблица 5

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

Контрольные - применяются для проверки подготовленности обучающихся, эффективности прошедшего этапа подготовки.

Отборочные для комплектования команды-участницы основных соревнований.

Основные (главные) — применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата.

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности обучающегося на определенном этапе. Тренер-преподаватель использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление обучающегося на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- 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.

Учреждение, 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 соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Учебно-тренировочный год во всех группах Учреждения начинается 1-го сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость обучающихся по месту учебы. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды, при необходимости, тренер-преподаватель может для некоторых обучающихся уменьшить количество учебно-тренировочных дней и продолжительность учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Планирование учебно-тренировочного процесса на период активного отдыха обучающихся в каникулярное время проводится в летние каникулы по индивидуальному плану, установленного Учреждением, для

учебно-тренировочных групп и групп совершенствование спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка спортсменов высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи.

Следует строго учитывать требования техники безопасности.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствов ания спортивного мастерства	Этап высшего спортивног о мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		8-12	12-16	18-22	22-32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		6		2	1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	20-25	20-25
2.	Специальная физическая Подготовка (%)	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	28-35	25-30	22-25	20-25
5.	Тактическая подготовка (%)	13-15	16-18	25-30	27-35

6.	Теоретическая подготовка (%)	13-15	16-18	25-30	27-35
7.	Психологическая Подготовка (%)	13-15	16-18	25-30	27-35
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	2-3	4-5	5-6	5-6
9.	Инструкторская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
10.	Судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	2-3	4-5	5-6	5-6
12.	Восстановительные мероприятия (%)	2-3	4-5	5-6	5-6
Общее количество часов в год		416-624	624-832	936-1144	1144- 1664

Таблица 7

План график распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
до 3 лет (самбо)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	13	12	13	12	12	12	11	12	11	12	11	12	143
2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	13	13	11	11	12	11	11	11	143
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	0	0	25
4	Техническая подготовка	15	16	16	16	15	16	16	15	15	14	14	14	182
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	8	100
6	Инструкторская и судейская подготовка	0	0	1	2	1	1	1	0	0	0	0	0	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
	Общее количество часов	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>624</b>

Таблица 8

План график распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
свыше 3 лет (самбо)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	15	16	16	15	16	16	16	16	16	190
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	5	5	5	4	4	2	1	0	0	36
4	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	18	19	18	18	18	18	19	223
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	143
6	Инструкторская и судейская подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	0	0	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	32
	Общее количество часов	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>63</b>	<b>62</b>	<b>65</b>	<b>832</b>

Таблица 9

## План график распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (самбо)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы											Всего часов	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1	Общая физическая подготовка	10	10	9	10	9	10	9	10	9	9	9	10	114
2	Специальная физическая подготовка	25	23	25	23	23	25	23	25	23	22	21	22	280
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	5	6	5	5	5	4	3	0	3	47
4	Техническая подготовка	17	17	18	17	18	17	17	17	17	17	16	17	205
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	19	20	234
6	Инструкторская и судейская подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	47
	Общее количество часов	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>82</b>	<b>78</b>	<b>82</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>68</b>	<b>75</b>	<b>936</b>

Таблица 10

## План график распределения учебных часов для этапа высшего спортивного мастерства (самбо)

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	12	11	12	11	12	11	12	11	11	11	11	12	137
2	Специальная физическая подготовка	30	29	28	29	29	28	29	29	28	29	28	28	344
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	5	7	7	7	7	7	5	4		3	59
4	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	25	26	26	26	26	25	26	25	25	308
6	Инструкторская и судейская подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	11
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	5	4	5	4	5	6	6	6	57
	Общее количество часов	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>97</b>	<b>99</b>	<b>96</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>89</b>	<b>93</b>	<b>1144</b>



*Примечание: в группе высшего спортивного мастерства соотношение средств подготовки по видам определяются тренер-преподавателем и врачом индивидуально для каждого обучающегося, исходя из его подготовленности и общего состояния на данном этапе; оно может изменяться в течение года не один раз.*

*Примечание: распределение часов по разделам подготовки для каждого из спортсменов группы высшего спортивного мастерства индивидуально, определяется уровнем его подготовленности и психофизического состояния в данный период времени и может изменяться в течение года; но общее количество часов по видам подготовки должно соответствовать запланированному на год: оно определяется режимом тренировочных занятий для данной группы и на данный год.*

Важным условием выполнения задач, стоящих перед Учреждением, является планирование. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы Учреждения.

В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи Учреждения на длительный период;
- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-преподавателей - практиков;
- координации, когда согласовываются все виды планирования работы Учреждения с целью обеспечения единства действий всего тренерско-преподавательского коллектива.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

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

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 11

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- 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;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года

2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	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

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
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;	В течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

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

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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



## План антидопинговых мероприятий.

Таблица 12

Спор тсмены	Вид программы	Те ма	Ответствен ый за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Учебн о- трениров очный этап (этап спортивно й специализа ции)</b>	1.Веселые старты	«Че стная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение <b>№1</b> ) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>	Спо ртсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>
	3.Антидоп инговая викторина	«Иг рай честно»	<b>Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Ви ды нарушен ий антидоп инговых правил» «Пр оверка лекарств енных средств»	<b>Ответственны й за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родител ьское собрание	«Ро ль родител ей в процесс е форми рования антидоп инговой культур ы»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение <b>№5</b> и <b>№6</b> ). Обязательное предоставление

					краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b>  <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	2.Семинар

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Спортсмены тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным

техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя. Тренера-преподавателя должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки инвентаря и оборудования, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных подростков. в тренировочных группах:

- выполнять обязанности дежурного;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на тренировку впервые;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества самбиста, и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера;
- уметь показывать основные элементы техники самбо;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
- оказывать помощь начинающим в изучении материала программы спортивной подготовки;
- активно пропагандировать вид спорта «самбо», привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта; в группах совершенствование спортивного мастерства: - выполнять обязанности дежурного;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
- уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел впервые;
- проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общефизической направленности;
- проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
- проводить первые занятия в группах начальной подготовки в качестве помощника тренера-преподавателя;

- проводить в присутствии тренера-преподавателя отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах;

- оказывать помощь тренерам-преподавателям спортивной школы при проведении набора желающих заниматься данным видом спорта в начале учебного года.

Кроме того, в учебно-тренировочном процессе необходимо также предусмотреть: - изучение правил соревнований;

- приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
- участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- организацию и проведение соревнований в младших группах;
- оформление основной судейской документации.

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

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38<sup>0</sup> и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28<sup>0</sup> и продолжительности 2-3 мин;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90<sup>0</sup>, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэрионизаций, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

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

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

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

**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.

**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.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**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»**

Таблица 13

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				

2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз — влево и 5 раз — вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

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

Таблица 14

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	



			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 15

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

Занимающиеся, не выполнившие требования, установленные программой для данной спортивной группы, не переводятся на следующий этап и могут быть отчислены из училища, либо остаться на повторный курс спортивной подготовки.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо персональное положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «самбо» (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана**

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

##### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ(СС).**

Учебно-тренировочные группы формируются из воспитанников, прошедших необходимую подготовку в группах начальной подготовки не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки осуществляется при условии выполнении контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, выполнения спортивных разрядов.

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации особенность спортивной подготовки заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению спортсмена анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его,

*Результатом реализации Программы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются:*

-повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо»;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

*Основная цель тренировки:*

-углубленное овладение технико-тактическим арсеналом САМБО.

*Основные задачи:*

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики САМБО;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно — сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развития силы.

*Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально-подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений по САМБО;
- упражнения с гантелями, со штангой, гирями, резиновыми жгутами;
- подвижные и спортивные игры;
- изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений:*

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- равномерный
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

- интервальный (между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности);

*Методы обучения техники САМБО:*

- целостно-конструктивный,
- методы направленного прочувствования движений,
- методы срочной информации (информации от тренера по ходу выполнения упражнения);

*Основные направления тренировки.*

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной.

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в САМБО. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

*Совершенствование техники САМБО.*

При планировании тренировки необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При изучении приема следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

*Методика контроля.*

В конце тренировочного этапа воспитанники должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов.

Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль нужен для профилактики и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).**

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность.

Все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками. Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс еще больше индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.

*Результатом реализации Программы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются:*

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- поддержка высокого уровня спортивной мотивации;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья;

*Основные формы занятий:*

- общая физическая подготовка, нацеленная на совершенствование общей выносливости. Используются средства - кросс, плавание, спортивные игры;
- общая физическая подготовка, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет;

-специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростных способностей («набрасывания» с максимальной скоростью чередующееся с отдыхом).

### **Программа спортивной подготовки**

осуществляется на основе следующих методических положений:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов; неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется:

из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

постоянное совершенствование спортивной техники; неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Учебно- тренировочный этап**

*Учебный материал, рекомендованный, для занимающихся спортивной подготовкой на **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ** (этапе спортивной специализации до 2-х лет, УТЭ(СС)-1,2).*

*Задачи учебно-тренировочного этапа начальной спортивной специализации УТЭ(СС-1,2)*

- изучить технические действия в стойке с переходом к тактическим действиям в партере;
- освоить защиты от удержаний в партере предыдущего этапа спортивной подготовки;
- освоить защиты и контратаки от технических действий в стойке предыдущего этапа спортивной подготовки;
- сформировать понятие «контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки;
- освоить технику переворота в партере с выходом на удержание;

- совершенствование техники страховок;
- совершенствование выведений из равновесия.

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый 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 вперед — вправо, движение назад — вправо, движение назад — влево. Выведение из равновесия противника, используя его усилие, движение, позицию и позу.

*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 приемов в зависимости от направления движения и усилия противника, а также его позиции и позы.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением, с дозированным сопротивлением, по заданию. Имитационные упражнения. Тренировочные схватки, схватки по заданию тренера. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

*Положения противника:* с отставленной ногой, с выставленной. Положения 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, дистанциях, продвижениях.

***Примерная последовательность изучения материала этапа спортивной подготовки УТЭ(СС) -1 (начальной спортивной специализации 1 год):***

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

**Борьба стоя (броски):**

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка на пятке;



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

### **Борьба лежа:**

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание;
- удержание сбоку;

- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы и захватом рук;
- удержание со стороны ног;
- удержание верхом;
- удержание поперек с захватом головы;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;
- освобождения (уходы) от удержаний.

#### **Болевые приемы:**

- рычаг локтя через бедро;
- узел ногой;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя через предплечье из удержания 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;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

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

#### **Примерная последовательность изучение материала этапа спортивной подготовки УТЭ(СС) -2 (начальной спортивной специализации 2 год):**

##### **Борьба в стойке (броски):**

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;

- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

### **Борьба лежа:**

#### *Переворачивания:*

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

#### *Удержания:*

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

#### *Болевые приемы:*

- узел плеча поперёк;
  - обратный узел плеча поперёк;
  - о узел плеча с кувырком вперед;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

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

#### *Защиты от удержаний:*

- от удержания сбоку;
- от удержания со стороны головы с захватом пояса;
- от удержания верхом захватом головы одной рукой;
- от удержания поперек с захватом дальней руки.

#### *Защиты от бросков:*

- зацеп изнутри;
- передняя подсечка;
- отхват;
- бросок через бедро.

#### *Контратаки.*

Изучение способов контратаки на примерах:

- опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо;
- блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро;
- использованием движения:
- передняя подсечка от броска через бедро.

*Тактика проведения технико-тактических действий:*

*Комбинации*

- боковая подсечка в темп шагов удержание поперек захвата дальней руки;
- бросок через бедро с захватом за шею, удержание сбоку захватом своей ноги;
- подсечка изнутри, удержание со стороны головы захватом руки и пояса.

*Использование благоприятных ситуаций:*

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

*Создание благоприятных ситуаций.*

*Однонаправленные комбинации:*

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

*Разнонаправленные комбинации:*

- боковая подсечка — отхват;
- боковая подсечка — бросок через спину;
- боковая подсечка — отхват;
- зацеп изнутри — боковая подсечка;
- передняя подсечка — зацеп снаружи;
- подхват изнутри — зацеп изнутри;
- передняя подсечка — бросок через плечи;
- зацеп изнутри — бросок захватом руки под плечо;

- зацеп снаружи — бросок через спину;
- задняя подножка — передняя подножка на пятке;
- бросок захватом руки под плечо — задняя подножка.

*Специальная физическая подготовка.*

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

*Имитационные упражнения на гимнастической стенке* для освоения подхвата — махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи.

*Развитие скоростно-силовых качеств*

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 1 Ос (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

*Развитие скоростной выносливости.*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 56 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие «борцовской» выносливости.*

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

*Общая физическая подготовка.*

*Лёгкая атлетика.*

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

*Гимнастика.*

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

коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног — 4м. Для развития ловкости — боковой переворот, сальто, рондад.

*Тяжелая атлетика.* Для развития силы — поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг). *Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости — партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы — партнер на плечах — приседания. С сопротивлением партнера захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног — препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена, Поединки без захвата ног (на руках).

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

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

*Плавание* — для развития быстроты плавание коротких отрезков дистанции (10 м,

25м), для развития выносливости — плавание 50м, 100м, 200м.

*Психологическая подготовка.*

Упражнения для воспитания:

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

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

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

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

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

*Психологическая устойчивость:* спортсмену рекомендуется участвовать в соревнованиях, если он способен выиграть более 5094 поединков.

**Учебный материал, рекомендованный, для занимающихся спортивной подготовкой на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе углубленной спортивной специализации свыше 2-х лет, УТЭ(СС)-3).**

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

***Борьба в стойке (броски):***

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

***Борьба лежа:***

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

***Комбинация бросков:***

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;

- зацеп изнутри после броска через бедро:
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- передняя подсечка после зацепа изнутри
- бросок захватом руки на плечо, после задней

подножки;

- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи.

***Комбинации болевых приемов:***

- рычаг локтя после узла поперек;

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

**Учебный материал, рекомендованный, для занимающихся спортивной подготовкой на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе углубленной спортивной специализации свыше 2-х лет, УТЭ(СС)-4).**

***Борьба в стойке (броски):***

- 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 через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье,
- подсечка изнутри,
- бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;

***Борьба лежа:***

- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

***Комбинации бросков:***

- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- зацеп стопой изнутри под одноимённую ногу после передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;
- подхват после попытки броска через бедро;
- задняя подножка на пятке от передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;



- бросок через грудь после зацепа изнутри под разноимённую ногу.

***Комбинации болевых приемов:***

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

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

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

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

**Примерный материал этапа спортивной подготовки для ССМ и ВСМ.**

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

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

***Тактика ведения поединка:***

- Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка, Пауза, как время «отведенное» для

анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

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

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

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

*Тактика участия в соревнованиях:*

- Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований,

- Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках.

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени.

Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач

- правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

*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. Имитация при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва его от ковра).

*Развитие скоростно-силовых качеств:*

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

- в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с — выполнение бросков

(контрприемов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

*Развитие скоростной выносливости:*

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

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

*Работа субмаксимальной мощности.*

*Круговая тренировка:*

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

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

*Круговая тренировка:*

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

- 1 станция – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе;

- 2 станция – 50 с броски партнеров отхватом, задняя подножка 10 с в максимальном темпе;

- 3 станция – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном;

- 4 станция - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

*Развитие «борцовской» выносливости:*

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

*Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).*

*Круговая тренировка:*

Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 мин. между 5 и 6

- 1 станция борьба за захват - минута;

- 2 станция - борьба лежа (ЗОС в атаке, ЗОС в обороне);

- 3 станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты;

- 4 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

- 5 станция - борьба без самбисткой куртки — 2 минуты;
- 6 станция - борьба лежа - 1 минута;
- 7 станция борьба в стойке за захват - 1 минута;
- 8 станция - борьба лежа - 1 минута;
- 9 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;
- 10 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;
- 11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

*Общая физическая подготовка.*

*Легкая атлетика:* для развития быстроты — бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития выносливости — бег 400м, 800м, кросс — 30 минут бега по пересеченной местности, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости — переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости — упражнения у гимнастической стенки,

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

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

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

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

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

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

*Работа субмаксимальной мощности: Круговая тренировка:*

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

- 1 станция трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках);

- 2 станция - бег по коврику 100м;

- 3 станция - броски партнера через спину 10 раз;

- 4 станция - забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево;

- 5 станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров;

- 6 станция - полуприседы с партнером на плечах 10 раз;

- 7 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз;

- 8 станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз;

- 9 станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

- 10 станция - лазание по канату 2 раза по 5 метров.

*Силовые возможности (работа максимальной мощности): Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут:*

- 1 станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

- 2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра;

- 3 станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках;

- 4 станция - подтягивание на перекладине;

- 5 станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;

- 6 станция - жим штанги лежа 50% от максимального веса;

- 7 станция - имитация бросков, находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

*Выносливость (работа большой мощности): Круговая тренировка: 1 круг — выдержать режим работы, эффективно решать технико- тактические задачи, без отдыха между станциями:*

- 1 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты;

- 2 станция - борьба за захват 3 минуты;

- 3 станция - борьба стоя 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;

- 4 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты;

- 5 станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты - работа партнера;

- 6 станция - борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты;

- 7 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 8 станция - перенос партнера на плечах 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты - работа партнера;
- 9 станция - борьба на выполнение удержаний 3 минуты;
- 10 станция - приседания с партнером 1,5 минуты приседает спортсмен, 1,5 минуты - его партнер;
- 11 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 12 станция - борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер;
- 13 станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет спортсмен, 1,5 минуты - его партнер;
- 14 станция - сгибание рук в упоре лежа 3 минуты;
- 15 станция - прыжки со скакалкой 3 минуты.

### 15. Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	$\approx$ <b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание,

	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков,
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика, Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	Сентябрь апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности, Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь -май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований, Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях,



Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недо тренированность		≈200	октябрь	Понятие травматизма, Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки, Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка		≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функционально е и структурное ядро спорта	≈200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты, Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈600		

высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое нравственное воспитание, Правовое воспитание, Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	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	ноябрь	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты 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</p>	<p>≈120</p>	<p>май</p>	<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>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

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

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

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

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

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России ОЗ. 12.2020, регистрационный № 61238),

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки; медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица 17**

2 п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стен	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, во, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка 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	0,20	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 на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5



## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

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

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

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Сто уроков борьбы самбо. -М.: Физкультура и спорт, 2019.
2. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо.
3. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - М.: Профит Стайл, 2017.
4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЕЕ Медиа, 2018.
5. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016.
6. Сто уроков самбо/ под редакцией СЕ. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Самбо для начинающих / ЕЯ. Гаткин- М. 2001
8. Озолин НГ. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003.
9. <https://fcpsr.ru/cat/1/37/240>
10. <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/>