

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8 «ЮНОСТЬ»»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»

Протокол № 5/1  
от «12» августа 2025 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»  
В.Н. Лупоносов  
12 августа 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»  
по дисциплине «САМБО»

*(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «самбо»,  
утвержденным Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073)*

Срок реализации программы: 7 лет

Составитель программы:  
заместитель директора  
Алексанян Анжела Нориковна

г. Липецк, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	8
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 для спортивной дисциплины «весовая категория»	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.	План инструкторской и судейской практики	32
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34
3.	Система контроля	38
3.1.	Результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» по этапам подготовки	38
3.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»	40
3.3.	Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»	41
3.4.	Нормативы общей физической подготовки 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»	42
3.5.	Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»	43
4.	Рабочая программа по виду спорта «самбо» для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	45
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «самбо»	45

4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	58
4.3.	Учебно-тематический план	69
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»	73
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»	74
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	74
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	77
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	79

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «самбо» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073 (далее – ФССП).

Программа разработана МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «самбо», утвержденной приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1245, а также следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Во Всероссийском реестре видов спорта самбо имеет номер код 0790001511Я.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю

весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84 кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А

весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А

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

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниоры);

Д – девушки (девочки, юниорки);

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

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

Ю – юноши (мальчики, юниоры);

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

**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, содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, а также подготовка самбистов высокой квалификации в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов и формирование таких личностных результатов как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности и их соответствии возрастным нормативам;

- овладение знаниями и практическими навыками определения функциональных возможностей организма, а также способах профилактики перенапряжения, перетренированности, недотренированности;

- овладение знаниями и практическими навыками инструкторской деятельности

и судебской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, а также осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям;
- умение анализировать и применять полученные знания, умения и навыки в самостоятельных занятиях;
- знать основные принципы спортивной этики и руководствоваться ими в своей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение ответственно и добросовестно выполнять задания и рекомендации тренера-преподавателя, а также стремиться к саморазвитию;
- умение подготовить спортивное оборудование, инвентарь и место проведения тренировочных занятий и обеспечить их безопасность;
- приобретение навыков участия в спортивных турнирах и соревнованиях различного уровня.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

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

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым.

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

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

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

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий и реализуется для детей и взрослых.

Программа предусматривает следующие принципы (особенности) построения спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения, что выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха, восстановления;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки, который выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов;

- индивидуализации спортивной подготовки, отражающейся в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства;

- единство общей и специальной физической подготовки, реализуемой через построение процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, количества проведенных занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач, а также увеличения доли специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки, которая выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа

подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки;

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов: процесс спортивной подготовки спортсмена должен соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности и обеспечивать его эффективное выступление на соревнованиях соответствующего уровня.

**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 для спортивной дисциплины «весовая категория»**

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

1) Учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возраста обучающихся;
- спортивных результатов;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнения разрядных нормативов;
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «самбо».

2) Допускается перевод обучающихся из других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двухкратного количества обучающихся, определенного Программой.

4) Перевод по годам обучения на этапах спортивной подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных

показателей.

## 2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	6	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	312	312	312	416	520	624	728

Учебно-тренировочный процесс должен организовываться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать функциональному состоянию. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения упражнений и техник.

Важное значение для спортивной подготовки спортсменов высокого уровня является периодическое применение больших по объему и высоких по интенсивности тренировок.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

При реализации Программы в зависимости от этапа и года спортивной подготовки применяются такие формы обучения как:

- индивидуальные тренировочные занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- смешанные тренировочные занятия;
- самостоятельная работа (самоподготовка);
- учебно-тренировочные сборы и мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Помимо вышеперечисленных форм учебно-тренировочных занятий, допускается проведение занятий с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Программа рассчитана на 52 учебные недели в год. Допускается включение в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки в объеме не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не превышает:

на этапе начальной подготовке – 2 часа;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более 8 часов.

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается начало занятий в 7:30 и окончание в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается:

1) объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных

соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указана в таблице.

### Объем учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток
------	-----------------------------------------------	---	-------------

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки дзюдоистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки спортсмена, выступает как результат эффективности спортивной подготовки на каждом из этапов. Наряду с этим другие (менее значимые) турниры и соревнования выполняют важную подготовительную (подводящую) функцию, т.к. участие спортсмена в них является одним из факторов и условий совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности. В то же время в отдельности соревновательная подготовка не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсменов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) проведения официальных спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной квалификации 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.

Обучающиеся направляются 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 и спортивных мероприятий,

календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Рекомендуемый объем соревновательной деятельности указан в таблице.

**Объем соревновательной деятельности  
для спортивной дисциплины «весовая категория»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2 год	1	1 год	2 год	3 год	4 год
Контрольные	1	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	1	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1	1

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем на 15%.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществлять на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Недельная нагрузка в часах								
		6	6	6	8	10	12	14
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3
Наполняемость групп (человек)								
		12	12	12	6	6	6	6
1.	Общая физическая подготовка	114 ч/ 37%	108 ч/ 35%	100 ч/ 32%	100 ч/ 24%	120 ч/ 23%	130 ч/ 21%	152 ч/ 21%
2.	Специальная физическая подготовка	44 ч/ 14%	46 ч/ 15%	46 ч/ 15%	98 ч/ 24%	124 ч/ 24%	152 ч/ 24%	168 ч/ 23%

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5 ч/ 2%	14 ч/ 3%	15 ч/ 3%	18 ч/ 3%	28 ч/ 4%
4.	Техническая подготовка	108ч/ 35%	108 ч/ 35%	112 ч/ 36%	134 ч/ 32%	166 ч/ 32%	200 ч/ 32%	218 ч/ 30%
5.	Тактическая подготовка	12 ч/ 4%	16 ч/ 5%	16 ч/ 5%	18 ч/ 4%	26 ч/ 5%	38 ч/ 6%	52 ч/ 7%
6.	Теоретическая подготовка	16 ч/ 5%	16 ч/ 5%	15 ч/ 5%	24 ч/ 6%	32 ч/ 6%	38 ч/ 6%	44 ч/ 6%
7.	Психологическая подготовка	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	12 ч/ 3%	16 ч/ 3%	18 ч/ 3%	20 ч/ 3%
9.	Инструкторская практика	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	6 ч/ 1%	6 ч/ 1%	7 ч/ 1%
10.	Судейская практика	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	6 ч/ 1%	6 ч/ 1%	7 ч/ 1%
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3 ч/ 1%	3 ч/ 1%	3 ч/ 1%	4 ч/ 1%	4 ч/ 1%	6 ч/ 1%	8 ч/ 1%
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	6 ч/ 1%	16 ч/ 2%
13.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3 ч/ 1%	3 ч/ 1%	3 ч/ 1%	4 ч/ 1%	5 ч/ 1%	6 ч/ 1%	8 ч/ 1%
Общее количество часов в год		312	312	312	416	520	624	728

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных видов спортивной подготовки, их соотношение и последовательность, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности

спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Уровень индивидуальности тренировки прямо пропорциональна уровню спортивного мастерства и результатам спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой, что может способствовать увеличению риска возникновения травматизма, факторов «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. В связи с этим большое значение приобретает способность тренера-преподавателя и врача правильно определить и оценить функциональное состояние спортсмена, и, следовательно, подобрать оптимальную для него нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Для этого необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам учебно-тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений; не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования его деятельности с учетом множества факторов:

- возраст спортсмена (паспортный и биологический);
- уровень подготовленности и физического развития спортсмена;
- способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- распределение турниров, соревнований и учебно-тренировочных сборов в календарном плане спортивных мероприятий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской

Федерации.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (с 1 сентября текущего года до 31 августа следующего за текущим года);

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
----------	--------------------	-------------	------------------

1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии вида спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, предусматривающие:</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</li> </ul>	В течение года

		педагогической работе	
1.3.	Мастер-класс от профессионального спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> <li>- история профессионального пути спортсмена;</li> <li>- профессиональные рекомендации и секреты спортивного мастерства;</li> <li>- тренировочный практикум, отработка технических элементов</li> </ul>	в течение года (по согласованию)
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, спортивные праздники, соревнования, фестивали, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении спортивных массовых мероприятий (написание проектов положений, требований и регламентов к организации и проведению, ведение протоколов и др.);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций и тематических бесед по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- разработка стенгазет и методических материалов по здоровьесбережению;</li> <li>- проведение мастер-классов для обучающихся других образовательных организаций и Дней борьбы;</li> <li>- проведение мероприятий в рамках Декады спорта и здоровья;</li> <li>- сдача испытаний (тестов) ВФСК ГТО</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		<p>обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 оптимального функционального состояния организма, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- ведение дневника самоконтроля</li> </ul>	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за нее, уважение к государственным символам страны (гербу, гимну, флагу), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Тематические беседы, встречи, диспуты и др. мероприятия с приглашением именитых тренеров, спортсменов, ветеранов спорта с обучающимися	В течение года

	легендарных спортсменов РФ и региона, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных турнирах и соревнованиях памяти именитых спортсменов, а также парадах, церемониях открытия (закрытия) и награждения на указанных мероприятиях; - патриотических мероприятиях (Дни памяти и скорби, торжественные митинги, приуроченные Дню Победы в Великой Отечественной войне и др.); - тематических физкультурно-спортивных праздниках (День физкультурника, городской фестиваль «Ярмарка спорта», День жилого района Сырский Рудник и др.)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - этичное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
4.2.	Участие в творческих мастер-классах и праздниках	Участие в творческих мастер-классах и праздниках, способствующих творческой самореализации, развитию нестандартного мышления и креативности обучающихся	В течение года
4.3.	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по другим видам спорта	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по шахматам, шашкам, мини-футболу, Фестивале настольных игр, способствующих физическому и интеллектуальному развитию юных спортсменов, освоению новых спортивных умений и навыков	В течение года, в каникулярный период (в рамках работы спортивно-оздоровительного лагеря)
5.	Экологическое воспитание обучающихся		
5.1.	Участие в субботниках и городских экологических акциях	Участие в субботниках и городских экологических акциях, способствующих воспитанию экологической сознательности, формированию бережного отношения к окружающей среде	Сентябрь-октябрь, апрель-июнь

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
-----------------	------------------------------------	------------------	----------------------------

подготовки			мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p><u>(содержание:</u></p> <p><i>ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта, принципами честной игры; информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля. Раздача информационных листовок, буклетов)</i></p>	в течение года	<p>Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером-преподавателем используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов.</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»</p> <p><u>(содержание:</u></p> <p><i>коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером-преподавателем,</i></p>		<p>Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>

	<p><i>общение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена lawfully использовать достижения медицины)</i></p>		
	<p><b>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»</b></p> <p><b>(содержание:</b></p> <p><i>ознакомление с организациями, занимающимися борьбой с допингом, процедурами взятия и анализа допинг-проб, видами наказаний за нарушение антидопинговых правил; самостоятельная работа по поиску и анализу последних решений по случаям употребления допинга спортсменами, представляющими разные виды спорта, обсуждение степени строгости наказания)</i></p>		
	<p><b>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний</b></p> <p><b>(содержание:</b></p> <p><i>информирование о сути</i></p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренер-преподаватель при планировании проведения родительского собрания включает в</p>

	<p>понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)</p>		<p>повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>, привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	август	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
	<p>Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>	январь-февраль	<p>Организация тренером-преподавателем в своих учебно-тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА</p>

			<p>«РУСАДА» по ссылке:  <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/  <u>course/1</u></a>  (рекомендовано для всех спортсменов, обязательно для членов спортивных сборных Липецкой области)</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение» (<u>содержание: обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля; раздача информационных листовок, буклетов)</u>)</p>	в течение года	<p>Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером-преподавателем используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов. Получение отдельного разрешения от родителей (законных</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия употребления допинга для</p>		

	<p>спортсмена» (<u>содержание: коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером-преподавателем, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины</u>)</p>		<p>представителей) на участие в мероприятиях спортсмена не требуется</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» (<u>содержание: ознакомление спортсменов с «запрещенным списком»; формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов; описание рисков, связанных с использованием БАДов; ознакомление с процедурой получения разрешения на терапевтическое использование</u>)</p>		<p>Проведение тренером-преподавателем наряду с теоретической частью занятия практикумов с использованием ресурсов РАА «РУСАДА» для проверки лекарственных препаратов и опроса для закрепления полученных знаний</p>

	<p>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний</p> <p>(<u>содержание:</u></p> <p><i>информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)</i></p>	в течение года	<p>Тренер-преподаватель при планировании проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»:</p> <p><a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>,</p> <p>привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	апрель, август	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
	<p>Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>	январь-февраль	<p>Организация тренером-преподавателем в своих тренировочных группах прохождения спортсменами</p>

			<p>обучения с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке:</p> <p><a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a> (обязательно спортсменов учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и членов спортивных сборных Липецкой области)</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

В МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» осуществляется реализация мер по предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных лекций (семинаров, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в процессе спортивной подготовки (тренеров-преподавателей, инструктора-методиста);
- ежегодная оценка уровня знаний (с последующим получением сертификата на официальном сайте РАА «РУСАДА»).

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, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменов 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 спортсменом 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, сервисам по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде и официальном сайте МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» (со ссылкой на официальный сайт РАА «РУСАДА»).

## **2.7. План инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по виду спорта «самбо» для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по самбо. В возрасте 16-18 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения рядом с судьёй-стажёром в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим на турнирах и соревнованиях внутришкольного, городского и областного уровня на судейских должностях.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на каждом году подготовки в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельной работы юных спортсменов. Содержание инструкторской и судейской подготовки определяется в зависимости от подготовленности обучающихся на основании материала для тренировочного этапа.

### **План инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной			Инструкторская практика

ПОДГОТОВКИ			
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
<b>Судейская практика</b>			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Подготовка к получению квалификационной категории спортивного судьи «юный судья»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами обучающихся, руководить обучающимися на спортивных

			соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя; участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники самбо и проведение мастер-классов для обучающихся этапа начальной подготовки
<b>Судейская практика</b>			
Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы	
Практические занятия	В течение года	Участие обучающихся в судействе внутришкольных и иных спортивных турниров и соревнований, участие в разработке положений о проведении турниров и соревнований, стремление к получению квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При получении допуска к турнирам, спортивным соревнованиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Зачисление в группы на этапах начальной подготовки проводится на основании заключения врача-педиатра медицинской организации. На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) - на основании заключения о состоянии здоровья от врачей-специалистов врачебно-физкультурного диспансера после прохождения углубленного медицинского осмотра. При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие физиологические и психофизические отклонения, не позволяющие обучающимся заниматься физической культурой и спортом, участвовать в официальных соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

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

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, личной гигиеной спортсменов, одеждой, обувью и экипировкой;

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

- контроль за питанием спортсменов, использованием ими восстановительных средств и выполнением рекомендаций медицинских работников.

В процессе спортивной подготовки особое внимание уделяется здоровью спортсмена и его общему функциональному состоянию, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

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

По результатам медицинского обследования принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оценивается функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

В МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля младшим медицинским персоналом (медицинской сестрой по массажу).

Осуществляется контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Спортивная подготовка по виду спорта «самбо» предполагает использование, наряду с непосредственно учебно-тренировочными мероприятиями, восстановительных процедур.

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

К педагогическим средствам восстановления можно отнести:

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренерско-преподавательским составом;
- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных

занятий;

- интересный и разнообразный досуг;
- комфортные условия для занятия спортом и отдыха и др.

При помощи средств психологического воздействия удается более эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние угнетенности, а также быстрее восстанавливать затраченную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных задач.

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

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, фармакологические средства и режим питания.

К гигиеническим средствам относятся:

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

К физическим средствам относятся:

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

К фармакологическим средствам относятся:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допингом и др.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Результаты освоения программы по этапам подготовки

Этап спортивной подготовки	Результаты
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"><li>- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;</li><li>- повысить уровень физической подготовленности;</li><li>- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;</li><li>- получить общие знания об антидопинговых правилах;</li><li>- соблюдать антидопинговые правила;</li><li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;</li> <li>- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</li> </ul>
<p><b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;</li> <li>- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;</li> <li>- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;</li> <li>- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;</li> <li>- изучить антидопинговые правила;</li> <li>- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;</li> <li>- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования (на 1, 2 и 3 году обучения);</li> <li>- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ (с 4 года обучения);</li> <li>- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства</li> </ul>

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

В спортивной подготовке спортсменов используются несколько форм контроля (аттестации):

1. Входной (предварительный контроль) – проверка соответствия физической подготовленности обучающегося до начала периода обучения.
2. Текущий контроль – проверка результативности спортивной подготовки

по образовательной программе в течение года.

3. Итоговый контроль – проверка результатов освоения образовательной программы по итогам последнего учебного года на этапе спортивной подготовки.

4. Промежуточная аттестация - проверка результатов освоения образовательной программы по итогам учебного года на каждом этапе спортивной подготовки.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (июль-сентябрь) в форме тестирования (сдачи нормативов);

- промежуточная аттестация (по окончанию каждого года обучения);

- итоговая аттестация (по окончанию последнего года обучения).

Допускается перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий сезон в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную обще развивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

Нормативы физической и специальной физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «самбо».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для 1 г.о.				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2. Нормативы общей физической подготовки для 2-4 г.о.				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9

**3.3. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

Вопрос	Варианты ответов	Количество баллов
Как называется обувь для занятия самбо	<input type="checkbox"/> кроссовки <input type="checkbox"/> борцовки <input type="checkbox"/> <b>самбовки</b>	
С какого года самбо стало официальным видом спорта в России	<input type="checkbox"/> 1914 <input type="checkbox"/> <b>1938</b> <input type="checkbox"/> 1982	
Какой разновидности самбо НЕ существует	<input type="checkbox"/> <b>игровое самбо</b> <input type="checkbox"/> спортивное самбо <input type="checkbox"/> боевое самбо	
Сколько минут чистого времени длится схватка в самбо	<input type="checkbox"/> <b>3-5</b> <input type="checkbox"/> 2-3 <input type="checkbox"/> 10-15	

Родина самбо	<input type="checkbox"/> <b>Россия</b> <input type="checkbox"/> Китай <input type="checkbox"/> Япония	
Какого цвета форма НЕ используется самбистами	<input type="checkbox"/> синяя <input type="checkbox"/> <b>белая</b> <input type="checkbox"/> красная	
Основная цель спортивного самбо	<input type="checkbox"/> удержание <input type="checkbox"/> <b>оборона</b> <input type="checkbox"/> атака	
С чьим именем не связано развитие дзюдо в России	<input type="checkbox"/> Василий Ощепков <input type="checkbox"/> Виктор Спиридовон <input type="checkbox"/> <b>Владислав Краевский</b>	
Какой язык признан официальным языком самбо	<input type="checkbox"/> <b>русский</b> <input type="checkbox"/> китайский <input type="checkbox"/> английский	
Как расшифровывается «самбо»	<input type="checkbox"/> самооборона без оружия <input type="checkbox"/> самостоятельная борьба <input type="checkbox"/> <b>самозащита без оружия</b>	
Развернутый ответ на вопрос (максимальная оценка – 5 баллов)		
Варианты вопросов:		
1. Перечислите 5 самых известных по вашему мнению самбистов. 2. Гигиена спортсмена: требования к уходу за телом, экипировке. 3. Основные правила закаливания. 4. Дневник самоконтроля: форма и содержание. 5. Спортивный травматизм: последствия и меры профилактики. 6. Состав и обязанности спортивной судейской бригады. 7. Основные принципы правильного питания спортсмена. 8. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.		
Общее количество баллов:		
Отметка о сдаче: 14-15 баллов – отлично, 12-13 – хорошо, 10-11 баллов - удовлетворительно, менее 10 баллов – неудовлетворительно (незачёт)		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево, 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

## 3. Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1, 2, 3 год обучения)	спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (4 год обучения)	спортивные разряды: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

## 3.5. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Вопрос	Варианты ответов	Количество баллов
Как называется обувь для занятия самбо	<input type="checkbox"/> кроссовки <input type="checkbox"/> борцовки <input checked="" type="checkbox"/> самбовки	
С какого года самбо стало официальным видом спорта в России	<input type="checkbox"/> 1914 <input checked="" type="checkbox"/> 1938 <input type="checkbox"/> 1982	
Какой разновидности самбо НЕ	<input checked="" type="checkbox"/> игровое самбо	

существует	<input type="checkbox"/> спортивное самбо <input type="checkbox"/> боевое самбо	
Сколько минут чистого времени длится схватка в самбо	<input type="checkbox"/> <b>3-5</b> <input type="checkbox"/> 2-3 <input type="checkbox"/> 10-15	
Родина самбо	<input type="checkbox"/> <b>Россия</b> <input type="checkbox"/> Китай <input type="checkbox"/> Япония	
Какого цвета форма НЕ используется самбистами	<input type="checkbox"/> синяя <input type="checkbox"/> <b>белая</b> <input type="checkbox"/> красная	
Основная цель спортивного самбо	<input type="checkbox"/> удержание <input type="checkbox"/> <b>оборона</b> <input type="checkbox"/> атака	
С чьим именем не связано развитие дзюдо в России	<input type="checkbox"/> Василий Ощепков <input type="checkbox"/> Виктор Спиридовон <input type="checkbox"/> <b>Владислав Краевский</b>	
Какой язык признан официальным языком самбо	<input type="checkbox"/> <b>русский</b> <input type="checkbox"/> китайский <input type="checkbox"/> английский	
Как расшифровывается «самбо»	<input type="checkbox"/> самооборона без оружия <input type="checkbox"/> самостоятельная борьба <input type="checkbox"/> <b>самозащита без оружия</b>	
Какие атакующие защитные действия не разрешается проводить в спортивном самбо	<input type="checkbox"/> броски <input type="checkbox"/> <b>удары</b> <input type="checkbox"/> удержания	
Чистая победа НЕ присуждается за	<input type="checkbox"/> чистый бросок <input type="checkbox"/> <b>при преимуществе одного из спортсменов в 5 баллов</b> <input type="checkbox"/> при снятии противника с соревнований (дисквалификации)	
Максимальное количество схваток для взрослых и юниоров	<input type="checkbox"/> <b>9</b> <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 10	
Сколько возрастных групп существует в спортивном самбо	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 9	
Из скольких групп приёмов состоит техника самбо	<input type="checkbox"/> <b>2</b> <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4	
Развернутый ответ на вопрос (максимальная оценка – 5 баллов) Варианты вопросов:		
1. Перечислите 5 самых известных по вашему мнению самбистов. 2. Гигиена спортсмена: требования к уходу за телом, экипировке. 3. Основные правила закаливания. 4. Дневник самоконтроля: форма и содержание.		

5. Спортивный травматизм: последствия и меры профилактики. 6. Состав и обязанности спортивной судейской бригады. 7. Основные принципы правильного питания спортсмена. 8. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	
Общее количество баллов:	
Отметка о сдаче: 18-20 баллов – отлично, 15-17 – хорошо, 12-14 баллов - удовлетворительно, менее 12 баллов – неудовлетворительно (незачёт)	

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «самбо» для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по виду спорта самбо:

– на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития самбо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психологическая установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (до 1 года):**

###### **1. Теоретическая подготовка**

1. *История возникновения вида спорта и его развитие.* Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2. *Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.* Понятие о физической культуре и спорте. Формы

физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

4. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

5. *Закаливание организма.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

6. *Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.* Ознакомление с понятием «самоконтроль» при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие «травматизм». Техник безопасности при взаимодействии с партнёром. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнёра.

7. *Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.* Понятие о технических элементах вида спорта «самбо». Теоретические знания по технике их выполнения.

8. *Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «самбо».* Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о проведении спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.

9. *Режим дня и питание обучающихся.* Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Спортивные и подвижные игры: игры в касания, эстафеты (с бегом 3х10 м, прыжками 3х8 м, мячами 3х10 м, набивными мячами 3х8 м), «петушиные бои» и др.

*Упражнения на гибкость:*

- общеразвивающие без предметов (вращения, наклоны, накаты головы, упражнения для рук, головы, туловища);
  - на растягивание сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры, «бабочка», «лодочка»;
  - махи в упоре присев, лежа на животе;
  - выпады;
  - наклоны (в глубину, стоя);
  - прогибы;
  - одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов.

*Упражнения на ловкость:*

- ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, перешагиванием через предметы;
- бег в колонне по одному, со сменой направлений, с остановкой по команде;
- ориентирование по направлениям, по центру;
- построение по команде;
- повороты прыжком, переступанием;
- равновесия (стойка на носках, на одной ноге со сменой ног, ходьба по линии, между линиями);
  - перекаты (в группировке назад, влево, вправо, из положения лёжа на спине, назад из упора присев, вперед лёжа на животе);
  - кувырки вперед и назад;
  - прыжки ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, синхронно с движениями рук;
  - лазание по гимнастической стенке.

*Упражнения на быстроту:*

- бег на расстояние от 10 до 30 м, на носках, с высоким подниманием бедра, парами, шагом (короткий 50-55 см, средним 70-80 см), челночный бег 3х6 м, по команде, со сменой направлений, эстафеты;
- опережение партнера в хвате предмета по команде;
- прыжки с места, со скакалкой;
- подтягивание и сгибание рук в упоре лёжа на время (за 20 секунд).

*Упражнения на силу:*

- с предметами (обручем, скакалкой);
- висы и упоры (на перекладине, спиной на гимнастической стенке, в планке, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках);
- лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
- подтягивания;

- прыжки (на месте, со сменой ног, с продвижением вперед);
- прыжки с предметами (набивной мяч 1 кг, скакалка);
- сгибание туловища лёжа на спине.

*Упражнения на выносливость:*

- чередование ходьбы и бега интервалами 2-3 минуты, увеличение повторений до 10 раз;
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- кросс 800-1000 м.

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Подготовка в самбо – комплексный процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Подготовка самбиста включает систему состязаний и систему тренировки, охватывающую все стороны подготовки. Основными сторонами подготовки являются техническая, тактическая, физическая и психологическая. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны. Техническая подготовка характеризует процесс обучения самбистов основам рационального выполнения тренировочных или соревновательных действий, предлагает совершенствование избранных вариантов техники самбо. Техника в самбо – это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии. Технические действия в самбо называют приемами. Приемы в стойке включают броски и комбинации.

Бросок – техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

Комбинации в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке используемых для достижения поставленной цели.

Приемы в самбо разделяют на три основные группы: подготовительные действия, действия в стойке и действия, выполняемые в партере.

Подготовительные действия – технические элементы, составляющие основу противоборства самбистов.

Стойка – положение, при котором тело спортсмена вертикально.

Передвижения – перемещение тела самбистов в целом относительно его окружения.

Поворот – вращательное движение туловища спортсмена с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости.

Захват – действия самбиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

Выведение из равновесия – подготовительное действие для броска,

вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении.

Падения – заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлении на ковер.

Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника.

Удержание – техническое действие, при котором самбист в течении определенного времени вынуждает соперника находиться спиной на ковре, а сам прижимается к его туловищу.

Болевой прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы, связки, мышцы рук и ног соперника, вызывая болевые ощущения.

Средства развития специальных физических качеств самбиста:

- силовые: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;
- скоростные: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;
- на выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.);
- координационные: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом;
- гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Основы техники**

- приветствие стоя;
- завязывание пояса;
- стойки.

#### **3.2. Передвижения, повороты**

- передвижение обычными шагами;
- передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали);
- повороты на 90° шагом вперед и назад, на 180° скрестными шагами, на 180° круговым шагом вперед, назад;
- сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

#### **3.3. Захваты**

- основной захват рукав-отворот.

#### **3.4. Выведение из равновесия**

- выведение из равновесия (вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево).

#### **3.5. Падения**

- на спину;
- на бок;
- на живот;
- кувырком.

#### **4. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования самбистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачами тактической подготовки самбистов являются:

- изучение общих положений тактики самбо;
- освоение тактических действий в стандартных и вариативных условиях;
- формирование целостного представления о тактике противоборства;
- формирование индивидуального стиля ведения поединка.

Средствами тактической подготовки самбистов являются тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В тактическую подготовку самбистов могут добавляться сбивающие факторы:

- смена противников в ходе поединка для одного борца;
- сокращение или увеличение времени поединка;
- противоборство на уменьшенной площади ковра или на его краю;
- форза (обусловленное преимущество для соперника);
- предвзятое судейство;
- дефицит времени.

Тактическая подготовка включает в себя:

- тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, характерных для вида спорта «самбо»;
- тактические умения и навыки, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;
- тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у самбиста на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений:

- упражнения, включающие действия, специфичные для самбо

(целенаправленная потеря устойчивости атакующим, направленная на выведение соперника из равновесия при входе в прием и др.);

- упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии (энергии движения тела): движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнёром (в том числе, имеющим задание усложнить условия выполнения приёма);

- упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приёма (удерживание соперника в определённом захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия);

- моделирование различных ситуаций в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

У самбиста необходимо формировать тактические знания, умения и навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий самбо, уровень подготовленности спортсмена.

В самбо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства – стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчинённой частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в самбо.

Тактику самбо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем выше уровень владения спортсмена тактическими действиями, тем больше он имеет возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньших затратах сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В самбо выделяют следующие виды тактики:

- тактика соревнований;
- тактика ведения поединка;
- тактика выполнения приёмов (технических действий).

Задача *тактики соревнований* заключается в определении направления действий самбиста для достижения желаемого спортивного результата.

Составление тактического плана к соревнованиям предполагает сбор информации о противнике, оценку обстановки и прогнозирование возможного развития поединка, выбор основного и запасного вариантов действий в условиях соревновательного поединка и корректировка тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку на поединок:

- установка на победу (на достижение первенства);
- установка на личный рекорд (улучшение собственного результата);
- на результат (отбор к другому старту, призовое место и др.).

При подготовке спортсмена к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – установка на победу. Именно он предполагает всестороннюю подготовленность спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушиает спортсмену уверенность в собственных силах и возможностях её реализации в конкретных соревновательных условиях.

Установка на личный рекорд является более простой для применения в соревнованиях. Для её реализации необходимы высокий уровень физической подготовленности и готовность строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно реализуемого в конкретных соревновательных условиях тактического плана.

Тактическая установка на результат (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка уровня освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется на практике. Турниры и соревнования, в которых проверяются наработанные умения и навыки, позволяют установить уровень сформированных «коронных» приёмов, а также эффективность формируемых умений и навыков. Такая тактическая установка позволяет спортсмену рассчитывать собственные силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство, демонстрируемое спортсменом в ходе соревнований, зависит от совокупности уровней физической, технической и психологической подготовленности. Основой тактического мастерства являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами такого мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке и анализу информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке. Для этого тренер-преподаватель использует перспективное планирование, заключающееся в рациональном распределении по времени средств и методов тренировки, необходимых для планомерного повышения уровня готовности к успешному выступлению на соревнованиях и подведения к ним спортсмена в оптимальной спортивной форме.

Задача *тактики ведения поединка* заключается в предварительном построении и в случае необходимости корректировке тактического плана действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью спортсмена и его личными качествами.

В тактике ведения поединка выделяют следующие способы поведения спортсмена в противоборстве:

- наступательная тактика (характеризуется активными действиями

спортсмена, прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических манёвров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приёмов);

- контратакующая тактика (предполагает построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие в ходе активных действий со стороны соперника);

- оборонительная тактика (проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок).

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учётом определённых условий:

- способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований;

- реализуемые тактические приёмы должны соответствовать состоянию спортсмена (уровню спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

- тактический план должен составляться на основании анализа известной о сопернике информации («коронные» приёмы, уровень физической и психологической готовности и др.).

Задача *тактики выполнения приёмов (технических действий)* заключается в создании динамической ситуации, оптимальной для выполнения оцениваемого действия, и непосредственно выполнения самого действия.

Тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий характеризуется действиями спортсмена, заставляющими соперника нарушить своё равновесие в нужном направлении. Подобные действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобное или неустойчивое для него положение, но и вызвать дополнительное напряжение сил, создавая тем самым благоприятные условия для проведения бросков. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования таких способов тактической подготовки, как угроза, выведение из равновесия, сковывание;

- при атакующих (контратакующих) действиях применяются такие тактические действия, как встречная атака и вызов;

- с целью создания условий для ошибки соперника используются тактика повторной атаки, обратного вызова и двойного обмана.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (свыше 1 года):**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1. *История возникновения вида спорта и его развитие.* Зарождение и

развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.

2. *Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.* Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Комплекс ВФСК «ГТО» (нормативы, порядок прохождения испытаний).

3. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

4. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

5. *Закаливание организма.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

6. *Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.* Ознакомление с понятием «самоконтроль» при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие «травматизм». Техник безопасности при взаимодействии с партнёром. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнёра.

7. *Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.* Понятие о технических элементах вида спорта «самбо». Теоретические знания по технике их выполнения. Порядок присвоение юношеских разрядов.

8. *Теоретические основы судейства. Правила соревнований по виду спорта «самбо».* Взвешивание участников. Требования к экипировке. Гигиена участников. Права и обязанности спортсменов. Место проведения соревнований. Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка, определение очередности поединков, анализ протокола соревнований. Система проведения соревнований (олимпийская, круговая, смешанная). Определение победителя.

9. *Режим дня и питание обучающихся.* Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза).

*Упражнения на гибкость:*

- ранее изученные упражнения;

- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- на растягивание с задержкой в крайних положениях и на расслабление;
- захватывание и перемещение предметов пальцами ног;
- сгибание и разгибание в коленных и тазобедренных суставах (свободное, с сопротивлением, с отягощением);
- маховые и круговые движения из различных исходных положений.

*Упражнения на ловкость:*

- ранее изученные упражнения;
- ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сводах стоп;
- бег в колонне по одному, со сменой направлений, с остановкой по команде;
- ориентирование по направлениям, по центру;
- построение по команде;
- повороты прыжком, переступанием;
- равновесия (стойка на носках, на одной ноге со сменой ног, ходьба по линии, между линиями);
- перекаты (в группировке назад, влево, вправо, из положения лёжа на спине, назад из упора присев, вперед лёжа на животе);
- кувырки вперед и назад;
- прыжки ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, синхронно с движениями рук;
- лазание по гимнастической стенке.

*Упражнения на быстроту:*

- бег на расстояние от 10 до 30 м, на носках, с высоким подниманием бедра, парами, шагом (короткий 50-55 см, средним 70-80 см), челночный бег 3х6 м, по команде, со сменой направлений, эстафеты;
- опережение партнера в хвате предмета по команде;
- прыжки с места, со скакалкой;
- подтягивание и сгибание рук в упоре лёжа на время (за 20 секунд).

*Упражнения на силу:*

- с предметами (обручем, скакалкой);
- висы и упоры (на перекладине, спиной на гимнастической стенке, в планке, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках);
- лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
- подтягивания;
- прыжки (на месте, со сменой ног, с продвижением вперед);
- прыжки с предметами (набивной мяч 1 кг, скакалка);
- сгибание туловища лёжа на спине.

*Упражнения на выносливость:*

- чередование ходьбы и бега интервалами 2-3 минуты, увеличение повторений до 10 раз;

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- кросс 800-1000 м.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы). Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в комбинации.

Спортивные и подвижные игры: игры в касания, эстафеты (командные, с передачей предмета, бегом 5x10м, прыжками 5x8м, мячами 5x10м, набивными мячами 4x8 м, с короткой скакалкой 4x8 м, передача мяча в колоннах), перетягивание через черту, перетягивание каната, «Рыбаки и рыбки», «выбивалы», «снайпер», «петушиные бои» и др.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Ранее изученные упражнения. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Освобождение захвата ноги при выполнении удержания; уход от удержания разными способами; выведение партнёра из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата. Выполнение упражнений интервалами от 10 секунд до 2 минут.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад (с поворотом в полуприсед, с равновесием на одной ноге); имитация бросков с партнёром, набивным мячом, с резиновым амортизатором.

Базовые элементы в партере: перекаты, высады, упражнения с упором головой в татами, борцовский мост с выходом на правое и левое плечо, на живот; перевороты партнёра, стоящего на четвереньках (с захватом двух рук, руки и отворота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и др.).

*Упражнения на силу:* выполнение приемов на более тяжелых партнерах;

*Упражнения на скорость:* проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;

*Упражнения на выносливость:* проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.);

*Координационные упражнения:* выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом;

*Упражнения на гибкость:* проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

### ***3. Техническая подготовка***

#### ***3.1. Основы техники***

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### ***3.2. Стойки, передвижения, повороты***

Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

### **3.3. Захваты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

### **3.4. Выведение из равновесия**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

### **3.5. Самостраховка**

Совершенствование ранее изученных вариантов с усложнением условий выполнения (через партнёра, с прыжком и др.).

### **3.6. Техника бросков**

- боковая подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- бросок скручиванием вокруг бедра;
- отхват;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри голенью;
- бросок через спину с захватом руки на плечо;
- задняя подножка;
- контрприём от отхвата или задней подножки;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

### **3.7. Техника сковывающих действий**

- удержание сбоку;
- удержание с фиксацией плеча головой;
- удержание поперёк;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом;
- переворот с захватом рук;
- переворот с захватом руки и ногу;
- переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча;
- переворот ногами снизу;
- прорыв со стороны ног.

## **4. Тактическая подготовка**

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Выполнение тактических задач в тренировочном поединке (проведение броска, удержание в начале или конце поединка, отыгрыш оценки, опережение в атакующих действиях).

### *Противоборство в партнере:*

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, на двух коленях, на четвереньках, на животе);

- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, на животе);
- на выполнение заданного удержания;
- уход и защита от заданного удержания;
- тренировочный поединок продолжительностью до 2 минут.

*Противоборство в стойке:*

- с односторонним и обоюдным сопротивлением;
- с выполнением заданного броска;
- с использованием края борцовского ковра;
- тренировочный поединок продолжительностью до 2 минут.

**4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**1, 2, 3 года подготовки:**

*Задачи учебно-тренировочного этапа:*

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

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки для соответствующего этапа подготовки;

- приобретение опыта и стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

- формирование спортивной мотивации;

- выполнение спортивных разрядов;

- получение звания «юный спортивный судья»;

- укрепление здоровья и совершенствование физической формы спортсменов.

**1. Теоретическая подготовка**

1. *Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.* 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.

2. *История возникновения олимпийского движения.* Зарождение

олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Роль питьевого режима.

4. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

5. *Физиологические основы физической культуры.* Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

6. *Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.* Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

7. *Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «самбо».* Спортивная техника и тактика. Двигательные навыки. Методика обучения. Значение использования рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

8. *Психологическая подготовка.* Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

9. *Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «самбо».* Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «самбо», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

10. *Правила вида спорта.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Анализ соревновательных поединков. Разбор ошибок.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### *Общеразвивающие упражнения.*

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением нагрузки, длительности и количества повторений).

Подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча (в зависимости от возраста и уровня подготовки).

Эстафеты с бегом 3x10 м, с прыжками 3x8 м, с мячом 3x10 м, с набивным мячом 3x8 м.

#### *Упражнения на гибкость:*

- ранее изученные упражнения;
- с гимнастической скакалкой, на гимнастической стенке;
- сгибание и разгибание туловища на скамье с фиксацией ног;
- пассивное растягивание с помощью партнёра.

*Упражнения на ловкость:*

- ранее изученные упражнения; стойки на голове, на руках, на лопатках;
- лазание по гимнастической стенке;
- переползание по-пластунски;
- прыжки со скакалкой парами, боком, спиной к партнёру;
- челночный бег 3х10 м.

*Упражнение на быстроту:*

- ранее изученные упражнения;
- подтягивание на перекладине за 30 с;
- сгибание рук в упоре лёжа за 10 с;
- кувырки на время – 5 раз; бег на 10, 30 м;
- ходьба и бег со сменой направления по сигналу.

*Упражнения на силу:*

- ранее изученные упражнения;
- подтягивание на перекладине; лазание по канату; упражнения с гантелями 1-2 кг;
- поднимание ног на 90° в висе на гимнастической стенке;
- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, «рукоход»);
- прыжки с места в длину, в высоту;
- напрыгивание на тумбу 30-40 см;
- приседания с диском от штанги весом 2-5 кг;
- поднимание гири весом 16 кг, грифа, штанги весом до 25 кг;
- захваты пальцами ног мелких предметов и удержание на весу;
- разведение коленей в положении сидя, согнув ноги в коленях с сопротивлением (давление руками, обратное сопротивление ногами);
- выпады и приседы.

*Упражнения на выносливость:*

- ранее изученные упражнения;
- максимальное сгибание рук в упоре лёжа; бег на 400, 800, 1000 м, кросс на 2-3 км;
- жим штанги с отягощением максимальное количество раз;
- прыжки на скакалке с максимальной скоростью.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Ранее изученные упражнения. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

*Упражнения на силу:* поднимание и перенос манекена на руках, плечах, спине, бедре; повороты с манекеном или партнёром на плечах; бег с манекеном на руках; переползание с перетаскиванием манекена; противодействие повороту партнёра захватом рук сверху, захватом за плечи, отведению и приведению рук, сведению и разведению ног.

*Упражнения на выносливость:* борьба в стойке и партнёре длительностью до 10 минут.

*Упражнения на гибкость:* выполнение броском с максимальной амплитудой; уходы от удержаний через полумост, борцовский мост.

*Упражнения на быстроту:* забегания на мосту влево, вправо; перевороты на мосту.

*Упражнения на ловкость:* партнёр в упоре на кистях и коленях, атакующий старается положить противника на живот, на спину.

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Основы техники**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.2. Стойки, передвижения, повороты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

#### **3.3. Захваты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.4. Выведение из равновесия**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.5. Самостраховка**

Совершенствование ранее изученных вариантов с усложнением условий выполнения (через партнёра, с прыжком и др.).

#### **3.6. Техника бросков**

##### *Для 1 года обучения:*

- совершенствование ранее изученных бросков;
- задняя подсечка;
- подсечка изнутри;
- бросок через бедро с захватом шеи;
- бросок через бедро с захватом отворота;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подножка;
- подхват бедром под две ноги;
- подхват изнутри под одну ногу;
- контрприём от боковой подсечки;
- контрприём от подсечки изнутри;
- контрприём от подхвата бедром;

- контрприём от подхвата изнутри;
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов);
- зацеп изнутри голенью;
- контрприём от подхвата изнутри скручиванием.

*Для 2 года обучения:*

- зацеп снаружи голенью;
- бросок через бедро с захватом пояса;
- боковая подножка на пятке (седом);
- бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу;
- подсад бедром и голенью изнутри;
- передняя подсечка под отставленную ногу;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через плечи «мельница»;
- подхват бедром с обратным захватом отворота;
- контрприём от подсада бедром и голенью изнутри;
- бросок захватом двух ног;
- бросок захватом ноги за подколенный сгиб;
- бросок захватом ноги за пятку;
- бросок через спину или плечо с колена (колен).

*Для 3 года обучения:*

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища;
- задняя подножка на пятке (седом);
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо;
- обратный переворот с подсадом бедром;
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку;
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу;
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо;
- бросок выведением из равновесия вперед;
- боковой переворот;

Обратный переворот с подсадом с захватом пояса;

- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади;
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»);
- отхват в падении с захватом руки под плечо;
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо;
- подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо;
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху;
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху.

### **3.7. Сковывающие действия**

*Для 1 года обучения:*

- повторение ранее изученных приёмов;

- удержание сбоку с захватом из-под руки;
- удержание сбоку с захватом своей ноги;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперёк с захватом руки;
- удержание со стороны головы с захватом руки;
- удержание верхом с захватом руки.

*Для 2 года обучения:*

- рычаг локтя внутрь через живот;
- рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку;
- узел локтя;
- рычаг локтя захватом руки между ног;
- рычаг локтя от удержания сбоку;
- узел локтя от удержания сбоку.

*Для 3 года обучения:*

- рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку;
- рычаг локтя внутрь через живот;
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху;
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице;
- рычаг локтя внутрь ногой;
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами;
- обратный рычаг локтя внутрь;
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрыв оборонительного захвата).

#### **4. Тактическая подготовка**

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

*Взаимодействие с партнёром:*

- стойки: особенности борьбы и выполнения технических действий в односторонней и разносторонней стойках;
- захваты: варианты захватов (рукав-отворот, рукав-отворот сверху, два рукава и др.); способы взятия и контроль противника разными захватами; способы освобождения от захватов противника;
- контрприёмы;
- борьба лёжа.

Реализация тактических установок при отработке с партнёром в условиях тренировочного поединка:

- комбинировать и навязывать удобные для себя позиции, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;
- выбирать момент для использования атакующего действия;
- рационально использовать площадь борцовского ковра;
- использовать поединки с разными спарринг-партнёрами для формирования тактики ведения поединка;

- отмечать и анализировать свои недостатки и ошибки в реализации тактических установок в ходе ведения тренировочных поединков, их корректировка совместно с тренером.

*Тактические действия при проведении приёмов:*

- тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приёмов;
- реализация тактических действий при проведении приёмов в разных частях поединка;
- построение атакующей тактики при проведении приёмов.

*Составление тактического плана поединка с знакомым соперником по разделам:*

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка и анализ ситуации (сравнение личных возможностей спортсмена с возможностями соперника: физическое состояние, манера ведения поединка, эффективные приёмы, волевые качества, психологическое состояние, условия проведения поединка – состояние зала, наличие зрителей, состав судейской бригады, уровень соревнований);
- постановка цели поединка (победа, победа с конкретным счётом, не дать победить сопернику, не дать победить сопернику с конкретным счётом);
- тактика участия в соревнованиях, применение изученной техники и тактики в соревновательных поединках, распределение сил, подготовка к поединку (разминка, эмоциональная и психологическая подготовка).

*Поединки:*

- формирование целостного представления о поединке;
- ведение частей поединка с разными тактическими задачами (контратака, защита, комбинированное использование тактики, преобладание атакующей и оборонительной тактики ведения поединка);
- определение взаимосвязи уровня подготовки спортсмена и тактики ведения поединка.

*Поединки с тактической задачей:*

- ведение поединков с сильными, слабыми, равными, незнакомыми соперниками;
- совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве (предвидение намерений и последующих действий соперника; опережение соперника в тактических действиях на разных этапах поединка; маскировка собственных тактических действий).

*Поединки для повышения физической подготовленности:*

- на развитие силы – противоборство на сохранение тактических положений, на преодоление мышечных усилий и инерции соперника;
- на развитие быстроты – с изменением в ходе поединка последовательности

выполнения технического действия, поединки со спуртами;

- на развитие выносливости – достижение в ходе поединка различных ключевых задач (наивысшей оценки за проведение приёма, изменение захвата, стоек, дистанций, положений, применение приёмов с целью расслабления и кратковременного отдыха для мышц);
- на развитие ловкости – поединки с более опытными соперниками, использование в тренировочных и спортивных поединках вновь изученных технико-тактических действий;
- на развитие гибкости – увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

### **4 года подготовки:**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1. *Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.* Основы теории и методики занятий физическими упражнениями. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки.

2. *Самбо в России.* Современные успехи российских самбистов на крупнейших соревнованиях. Успехи самбистов спортивной школы. Нормативы и порядок сдачи испытаний ВФСК «ГТО».

3. *Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.* Режим учебной и тренировочной деятельности спортсмена. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Роль питьевого режима. Весовой режим. Рациональная сгонка веса. Самоконтроль в условиях подготовки и соревнований.

4. *Строение и функции организма.* Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная система, связочный аппарат.

5. *Физиологические основы физической культуры.* Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

6. *Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.* Структура и содержание Дневника обучающегося. Анализ соревнований. Стенография поединка. Символы технических тактических действий. Основные показатели подготовленности дзюдоиста.

7. *Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «самбо».* Спортивная техника и тактика. Двигательные навыки. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств

(силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, скорости реакции). Основные, подготовительные и вспомогательные упражнения. Планирование и периодизация подготовки.

8. *Психологическая подготовка.* Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые и нравственные качества личности.

9. *Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «самбо».* Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «самбо», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

10. *Правила вида спорта.* Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Анализ соревновательных поединков. Разбор ошибок.

## **2. Физическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения.

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением нагрузки, длительности и количества повторений).

Эстафеты с бегом 3х10 м, с прыжками 3х8 м, с мячом 3х10 м, с набивным мячом 3х8 м.

*Упражнения на гибкость:*

- ранее изученные упражнения;
- с гимнастической палкой, на гимнастической стенке;
- сгибание и разгибание туловища на скамье с фиксацией ног;
- гимнастический мост из стойки у стены (с помощью и без помощи);
- упражнения на растягивание и расслабление мышц.

*Упражнения на ловкость:*

- ранее изученные упражнения;
- стойки на голове, на руках, на лопатках;
- лазание по гимнастической стенке;
- прыжки со скакалкой парами, боком, спиной к партнёру;
- челночный бег 3х10 м.

*Упражнение на быстроту:*

- ранее изученные упражнения;
- подтягивание на перекладине за 30 с;
- сгибание рук в упоре лёжа за 10 с;
- кувырки на время – 10 раз;
- подтягивание на перекладине за 30 с;
- сгибание рук в упоре лежа за 30 с;
- сгибание туловища лёжа на спине за 30 с;

- бег на короткие дистанции (30, 60 м) и под уклон;
- броски набивного мяча.

*Упражнения на силу:*

- ранее изученные упражнения;
- подтягивание на перекладине (на максимальный результат);
- лазание по канату с помощью и без помощи ног;
- упражнения с гантелями 1-2 кг;
- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, «рукоход»);
- прыжки с места в длину, в высоту;
- напрыгивание на тумбу 30-40 см;
- приседания с диском от штанги весом 2-5 кг;
- поднимание гири весом 16 кг, грифа, штанги весом до 25 кг, становая тяга;
- комплексы круговой тренировки;
- комплексы с амортизаторами и эспандерами.

*Упражнения на выносливость:*

- ранее изученные упражнения;
- максимальное сгибание рук в упоре лёжа;
- бег на 400, 800, 1500 м, кросс на 2-3 км;
- кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде;
- жим штанги с отягощением максимальное количество раз;
- прыжки на скакалке с предельной скоростью.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Ранее изученные упражнения. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

*Упражнения на силу:* поднимание и перенос манекена на руках, плечах, спине, бедре; повороты с манекеном или партнёром на плечах; бег с манекеном на руках; переползание с перетаскиванием манекена; противодействие повороту партнёра захватом рук сверху, захватом за плечи, отведению и приведению рук, сведению и разведению ног; поединки со сменой партнёров (2 подхода по 3 минуты с отдыхом 1 минуту – 2 повторения); броски партнёров в максимальном темпе за 10 с с 30-секундным отдыхом между сериями.

*Упражнения на скорость:* выполнение бросков и контрбросков в максимальном темпе в течение 1 минуты (6 подходов с 3 минутными перерывами); поединки с полным и односторонним сопротивлением партнёра (до 2 минут) с отдыхом (до 5 минут) – 3-5 подходов и восстановлением до 10 минут.

*Упражнения на выносливость:* борьба в стойке и партнёре длительностью до 12 минут с односторонним, нарастающим и полным сопротивлением.

*Упражнения на координацию:* атакующие действия с применением вновь

изученных бросков, удержаниями, удушениями, болевыми приёмами, повторными атаками, комбинациями.

*Упражнения на гибкость:* выполнение бросков с максимальной амплитудой; уходы от удержаний; забегания на мосту; подъем разгибом; перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

*Специально-подготовительные упражнения:*

- ранее изученные упражнения;
- для освоения броска с через грудь прогибом и броска подсадом бедром (подбивание и отрыв партнёра или манекена от пола, поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины, бросок набивного мяча за спину);
- отработка отдельных элементов приёмов с использованием резинового амортизатора или универсального блочного тренажёра.

### **3. Техническая подготовка**

#### **3.1. Основы техники**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.2. Стойки, передвижения, повороты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений. Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

#### **3.3. Захваты**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.4. Выведение из равновесия**

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

#### **3.5. Самостраховка**

Совершенствование ранее изученных вариантов с усложнением условий выполнения (через партнёра, с прыжком и др.).

#### **3.6. Техника бросков**

- совершенствование ранее изученных бросков;
- отхват под две ноги;
- передняя подножка на пятке (седом);
- подножка через туловище вращением;
- бросок через грудь вращением (седом);
- подсад опрокидыванием от броска через бедро;
- бросок через грудь прогибом;
- бросок выведением из равновесия назад;
- боковая подсечка с падением;
- подъем из партнера подсадом;
- бросок двойным подбивом «ножницы»;
- бросок обвивом голени.

#### **3.7. Сковывающие действия**

- повторение ранее изученных приёмов;
- рычаг локтя через предплечье в стойке;
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке;
- узел бедра и колена.

#### **4. Тактическая подготовка**

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

*Взаимодействие с партнёром:*

- совершенствование персонального стиля борьбы;
- односторонние захваты: варианты захватов (рукав-отворот, рукав-отворот сверху, два рукава и др.); способы взятия и контроль противника разными захватами; способы освобождения от захватов противника;
- контрприёмы в борьбе лёжа.

Сбор информации о сопернике, анализ его техники, особенностей борьбы, тактических приёмов, построение модели борьбы и реализация тактических установок в условиях поединка, корректировка тактических действий, маскировка своих действий.

*Поединки:*

- решение тактических задач (отыгрывание оценки, реализация тактического плана);
- решение технико-тактических задач (использование захвата соперника для своей атаки, проведение комбинаций с использованием действий соперника, контратакующие действия).

#### **4.3. Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка спортсменов обусловлена необходимостью приобретения ими определенного объема знаний для понимания сущности спортивной подготовки, особенностей учебно-тренировочного процесса и принципов его безопасного осуществления. Её главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать свои действия на татами, поведение и технику борьбы соперника. Особое внимание необходимо уделять разбору соревновательных поединков, изучению технической и тактической подготовленности соперников, работе судейской коллегии, а также просмотру видеоматериалов и спортивных репортажей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, обсуждений в ходе тренировки. Теоретическая подготовка непосредственно связана с физической, технико-тактической, моральной, волевой и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания способствуют выработке у обучающихся умений и навыков практического использования полученных знаний в условиях тренировочного процесса.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки 1 г.о./2-3 г.о.:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием «самоконтроль» при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля.

				Его формы и содержание. Понятие «травматизм»
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта «самбо». Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «самбо»	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о проведении спортивных соревнований. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо»
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «самбо»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-3 г.о./4 г.о.:</b>	≈ 600/960		

	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	обучающегося			спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «самбо»	≈ 70/107	май	Специальная терминология (понятийный аппарат). Спортивная техника и тактика. Двигательные навыки. Методика обучения. Значение использования 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 «самбо»	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «самбо», подготовка к 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

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «САМБО»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», содержащим в своём наименовании

словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются при составлении планов подготовки, планов физкультурных и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки по виду спорта «самбо», она осуществляется по этапам: этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста (для этапа начальной подготовки – 10 лет, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 12 лет в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также выполнить нормативы общей и специальной подготовки определенные требованиям к зачислению и переводу на соответствующий этап спортивной подготовки, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) также иметь уровень квалификации (спортивный разряд).

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

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

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «САМБО»**

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2

8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11x11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скалка 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  
для спортивной дисциплины «самбо»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной	Учебно- тренировочный

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

самбо (красного и синего цвета)		обучающегося				
---------------------------------------	--	--------------	--	--	--	--

Образовательная деятельность спортивной школы осуществляется по адресам:  
398902, Липецкая область, город Липецк, улица Ударников, дом 13б,  
398902, Липецкая область город Липецк, улица Детская, дом 2а,  
398043, Липецкая область, город Липецк, улица Германа Титова, дом 8г,  
помещение № 25,

где в наличии имеются:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки и душевые (отдельно для юношей и девушек);

- медицинский пункт, оборудованный 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».

Обучающиеся обеспечиваются:

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинским обслуживанием, в том числе организацией систематического медицинского контроля.

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу, реализующему образовательные программы спортивной подготовки (в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952, зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203):

Требования к образованию	<ul style="list-style-type: none"> <li>- среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»; или</li> <li>- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью</li> </ul>
--------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>«физическая культура»;</p> <p>или</p> <p>- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или наличие подтвержденной квалификационной категории тренера/тренера-преподавателя</p>
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет опыта практической работы (для занятия должности «старший тренер-преподаватель»)
Особые условия допуска к работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством РФ;</li> <li>- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований);</li> <li>- прохождение инструктажей по охране труда</li> </ul>
Другие характеристики	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже 1 раза в 5 лет;</li> <li>- должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей или иных специалистов</li> </ul>

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

Кадровый состав укомплектован 2 тренерами-преподавателями по виду спорта «самбо», соответствующими требованиям к кадровому составу, реализующему дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

1 тренеров-преподаватель отделения самбо имеет вторую квалификационную

категорию, 1 тренер-преподаватель не имеет квалификационной категории. Систематически (не реже одного раза в четыре года) тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации, участвуют в педагогических советах, презентуя опыт работы в методических разработках.

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

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

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.rusada.ru/>
3. <https://www.wada-ama.org/>
4. <http://www.roc.ru/>
5. <http://www.olympic.org/>
6. <http://sambo.ru/>