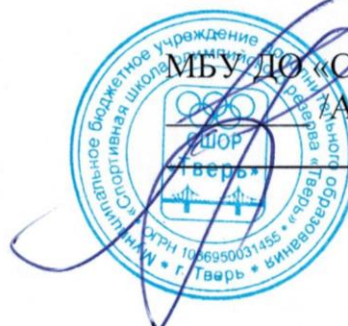


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТВЕРЬ»

ПРИНЯТО

Тренерским (педагогическим) советом
МБУ ДО «СШОР «Тверь»
Протокол № 2
От «04» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор
МБУ ДО «СШОР «Тверь»
А.С. Моняков /
_____ дата утверждения

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

Срок реализации программы:
- без ограничений.

Составитель: Цветкова Ю.Р., заместитель директора по спортивной
подготовке

Тверь
2023



Российская Федерация
Комитет по физической культуре и спорту Тверской области
Государственное бюджетное учреждение Тверской области
Центр спортивной подготовки

«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»

170041, г. Тверь, Огородный пер., д. 8. Тел./факс (4822) 52-56-32, 55-73-89
<http://shvsmtver.ru/> e-mail: shvsm_tver@mail.ru

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки
по виду спорта «самбо» МБУ ДО «СШОР «Тверь»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1073 от 24.11.2022 г.), с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1245 от 14.12.2022 г.).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих спортивную подготовку, для обучающихся в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Данный документ является локальным нормативным актом, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической подготовкам. Срок реализации – без ограничений.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В Программе приведены соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам и этапам спортивной подготовки, в астрономических часах распределён общий объём спортивной подготовки. Представлены календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на борьбу с допингом, планы инструкторской и судейской практики, медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий.

Раздел «Система контроля и зачетные требования» включает в себя требования к результатам прохождения Программы по этапам подготовки, в т.ч. и к уровню спортивной квалификации; нормативы по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

Раздел «Рабочая программа» включает в себя практический материал для организации учебно-тренировочного процесса в группах на каждом этапе спортивной подготовки. Распределение практического материала по разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый год обучения. Представлены комплексы упражнений по развитию физических качеств, по видам спортивной подготовки, практический материал для обучения основным положениям и движениям самбистов.

Информационно-методические условия реализации Программы содержат список нормативных правовых актов, теоретической литературы, перечень Интернет-ресурсов. Программа отвечает всем установленным требованиям, содержит необходимые разделы и методический материал для её успешной реализации, и рекомендуется к применению в организациях дополнительного образования, осуществляющих спортивную подготовку.

Директор ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»



Рецензент: старший инструктор-методист
ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ» О.Н. Прокопович

РЕЦЕНЗИЯ

На программу спортивной подготовки по виду спорта самбо МБУ ДО «СШОР «Тверь»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. №1073).

Программа предназначена для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, а также для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки, тренировочных этапах (этапах спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Данный документ регламентирует тренировочную работу и выполнение нормативов по общей физической, специальной физической, технической и спортивной подготовкам. Срок реализации – 8 лет для этапов: начальной подготовки и тренировочного. Срок реализации для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – без ограничений.

В пояснительной записке изложена характеристика вида спорта, цели и задачи программы, планируемые результаты, приведены особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Тренировочный процесс в МБУ ДО «СШОР «Тверь» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Нормативная часть содержит структуру тренировочного процесса, требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, структуру годичного цикла, режим тренировочной работы и соревновательной деятельности. Также в Программе даётся классификация тренировочных мероприятий, расписан годовой план спортивной подготовки по этапам. В Программе отражены планы инструкторской и судейской практики, планы применения восстановительных средств и мероприятий, планы медицинских и антидопинговых мероприятий.

В методическом разделе описаны принципы планирования спортивной подготовки. Представлен программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды

подготовки и рекомендации по организации научно-методического обеспечения и психологического сопровождения.

Раздел «Система спортивного контроля и отбора» включает в себя мероприятия по отбору обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки и контролю результативности тренировочного процесса. Отражены критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в спортивном ориентировании, а также требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

В Программе представлен разработанный комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов, который могут использовать в своей работе тренеры-преподаватели по виду спорта «самбо».

Перечень информационного обеспечения содержит список спортивно-популярной, научно-методической литературы с учетом специфики вида спорта и интернет ресурсов, необходимых для использования в работе со специалистами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «самбо».

Программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» составлена в соответствии с обязательными нормативными документами, отвечает установленным требованиям и рекомендуется к применению в МБУ ДО «СШОР «Тверь».

Директор Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва «Тверь»



А. С. Моняков

Содержание

| | | |
|-------------|--|----|
| I. | Общие положения | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 3 |
| 2.2. | Объем Программы | 4 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы | 5 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 11 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 15 |
| III. | Система контроля | 18 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы | 18 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы | 20 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы | 21 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта | 25 |
| 4.1. | Программный материал для групп начальной подготовки | 25 |
| 4.2. | Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) | 35 |
| 4.3. | Программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства | 42 |
| 4.4. | Учебно-тематический план | 48 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 52 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 52 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы | 52 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 57 |
| VII. | Информационно-методические условия реализации Программы | 57 |
| | Приложение 1 Годовой учебно-тренировочный план | 60 |

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "самбо" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах: «весовая категория» и «демонстрационное самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от "24" ноября 2022 г. № 1073 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утверждённой приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. №1245.

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, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Наполняемость групп определяется МБУ ДО «СШОР «Тверь» (далее – Организация) с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | от 10 | от 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | от 12 | от 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | от 14 | от 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | от 16 | от 1 |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | от 7 | от 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | от 10 | от 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | от 14 | от 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | от 16 | от 1 |

2.2. Объем Программы

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

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

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

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

Учебно-тренировочные занятия

Главная задача организации учебно-тренировочного процесса заключается в создании наиболее благоприятных условий для претворения в жизнь командных и особенно индивидуальных планов подготовки.

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

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

В зависимости от конкретных задач подготовки применяются различные виды учебно-тренировочных занятий, которые группируются по следующим признакам:

- а) по формам организации;
- б) по основному содержанию;
- с) по построению.
- По формам организации учебно-тренировочные занятия подразделяются на: *индивидуальные, групповые и смешанные.*

Индивидуальная форма тренировки может быть в двух вариантах: в виде самостоятельных занятий без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Предназначена для воспитания индивидуального спортивного мастерства и используется в физической, технической, индивидуальной тактической и теоретической подготовке. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех членов команды или группы, но каждый обучающийся выполняет самостоятельное задание.

Эта форма тренировки хороша тем, что предоставляет возможность индивидуализировать учебно-тренировочные нагрузки, средства и методы подготовки, воспитывает у обучающихся самостоятельность и чувство ответственности. Однако надо иметь в виду, что индивидуальные тренировки не создают соревновательных условий для воспитания у обучающихся навыков ведения спортивной борьбы.

Групповая форма применяется в процессе всего учебно-тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Групповая форма тренировки предоставляет возможность распределить всех обучающихся по ряду признаков в разные группы и каждой дать

самостоятельное задание. Формирование групп производится по общности решения задач, направленных на развитие тех или иных качеств.

Групповые тренировки проводятся для того, чтобы изучить и совершенствовать парные и групповые тактические действия, стимулировать интенсивные усилия обучающихся при выполнении различных упражнений, в том числе и по технической подготовке в условиях сопротивления.

Во время *смешанной* тренировки обучающиеся решают общие и частные задачи, подчиненные коллективным действиям. Основное содержание смешанной тренировки - тактическая и игровая подготовка.

- По основному содержанию учебно-тренировочные занятия бывают *тематические* и *комплексные*.

Тематическое занятие посвящается одному из видов подготовки, а именно: физической, технической, тактической или игровой.

Комплексная тренировка предусматривает занятие, посвященное двум и более видам подготовки (например, физической и технической или технической, физической и игровой).

- По построению учебно-тренировочное занятие подразделяется на *фронтальную* и *круговую* тренировки.

При *фронтальной* тренировке все обучающиеся выполняют одни и те же упражнения. Эту форму занятий применяют для решения частных задач в пределах одного учебно-тренировочного занятия. Фронтальная тренировка проходит в различных построениях занимающихся: шеренгах, колоннах, кругах, треугольниках и т. д.

Для *круговой* тренировки на месте занятий необходима организация нескольких так называемых «станций», т. е. мест со специальным оборудованием и инвентарем. На каждой станции обучающиеся выполняют определенную программу по физической, технической или тактической подготовке. Все занимающиеся по различным признакам распределяются по группам в зависимости от количества и программы станций.

Тренировочная программа при этой организации занятий выполняется по кругу. Через строго определенные интервалы занимающиеся по кругу последовательно проходят через все станции. Круговая тренировка дает возможность широко варьировать средства и методы подготовки. Она требует особо четкой организации. Этот вид построения учебно-тренировочного занятия заслуживает широкого применения в подготовке спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия.

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |

| | | | | |
|------|--|---|-------------|---|
| | для комплексного медицинского обследования | | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с

Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

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

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 30-38 | 30-38 | 20-25 | 20-25 | 10-15 | 10-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 13-15 | 13-15 | 20-25 | 20-25 | 20-30 | 20-30 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 0-3 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 30-38 | 30-38 | 28-35 | 25-30 | 22-25 | 20-25 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10-12 | 10-12 | 13-15 | 16-18 | 25-30 | 27-35 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учётом учебного плана, учебно-тренировочного графика, этапа спортивной подготовки и включает в себя:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за Тверскую область, за Россию;
- воспитание уважения к государственным символам;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию;
- понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания);
- понимание основ занятий спортом в духе «честной игры»;
- формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;
- готовность к профессиональному саморазвитию.

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - в соответствии с календарным планом Региональной федерации самбо, участие в судейских семинарах, сдачей зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории «спортивный судья». | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| | | <p>в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным и соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | <p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся. | В течение года |
| 2.2. | <p>Режим питания и отдыха</p> | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань(сауны), массажа. | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | <p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p> | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> | В течение года |
| 3.2. | <p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p> | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области и города Твери для спортивной экипировки. | 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 спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Антидопинговое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя предупреждение применения запрещенных субстанций и методов, а также формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушениям Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил международных антидопинговых организаций.

Цель - исключение случаев использования обучающимися в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA», формирование у обучающихся всех возрастных групп, тренеров-преподавателей, персонала нулевой толерантности к допингу и развитию высокой антидопинговой культуры.

Задачами антидопингового обеспечения являются - проведение информационно образовательных и других мероприятий, направленных на доведение до обучающихся основных положений Всемирного антидопингового кодекса, Общероссийских антидопинговых правил, законодательства Российской Федерации в сфере предотвращения допинга в спорте и борьбе с ним, повышение личной ответственности за недопущение использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

| Этап подготовки | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение | Сроки проведения |
|---------------------------|-----------------------|---------------------------------|---|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год |

| | | | | |
|--|---|---|---|----------------|
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс» | Спортсмен с 10 лет | 1 раз в год |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Антидопинговый онлайн-курс» | Спортсмен | 1 раз в год |
| | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год |

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Основной задачей Организации является подготовка обучающегося к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

| Этап подготовки | Знания, умения и навыки обучающихся |
|--|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <ul style="list-style-type: none">– овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений.– овладение основными методами учебно-тренировочного процесса: разминкой, основной и заключительной частью.– помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия, подготовке инвентаря и оборудования.– помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.– умение находить и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами.– умение грамотно вести дневник учёта учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, вносить результаты спортивных тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. <p><i>Судейство:</i> изучение правил соревнований, выполнение отдельных судейских обязанностей.</p> |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <ul style="list-style-type: none">– привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.– умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное её проведение по заданию тренера-преподавателя.– правильно демонстрировать технику выполнения упражнения.– умение замечать и исправлять ошибки при выполнении другими обучающимися.– помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений.– умение составлять конспекты занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки.– умение грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. <p><i>Судейство:</i> участие в судействе соревнований в спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.</p> <p>Выполнение требований на присвоения категории «спортивный судья».</p> |

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

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности - важная часть учебно-тренировочного процесса.

Перед зачислением в СШОР «Тверь», обучающийся проходит первичное обследование врачом-терапевтом, которое включает общий анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы.

В результате медицинского обследования, врач делает заключение о состоянии здоровья обучающегося, назначает, если это необходимо, лечение, определяет предел допустимых нагрузок.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в год для этапа начальной подготовки, начиная со второго года обучения и два раза в год (каждые 6 месяцев) для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивается состояние здоровья и физическое развитие, влияние учебно-тренировочной нагрузки на организм занимающегося. Обнаружив отклонения в здоровье, вносятся изменения в учебно-тренировочный процесс, назначаются лечебные и восстановительные мероприятия, проводятся дополнительные обследования.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| Мероприятия | Задачи | Содержание | НП | УТГ | ССМ ВСМ |
|---|--|--|--|---------------------------------|------------|
| Медико-биологические мероприятия, в том числе: | | | | | |
| <i>Углубленное обследование</i> | Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению | Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии, анализ крови и мочи. | 1 раз в год (начиная со второго года обучения) | 2 раза в год (каждые 6 месяцев) | |
| <i>Этапное обследование</i> | Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний | Выборочная диспансеризация во врачебно-спортивном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся | по мере необходимости | | |
| <i>Текущее обследование</i> | Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок и планирование и индивидуализация нагрузок, средств и методов тренировок | Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие | В течение года | | |

Восстановительные средства, в том числе:

| | | |
|------------------------------------|--|------------------------------|
| <p><i>Педагогические</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> -рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах; -правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно- тренировочном процессе; - введение специальных профилактических разгрузок; -выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; -оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; -полноценные разминки и заключительные части учебно- тренировочных занятий; -использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.); -корректирующие упражнения для позвоночника и стопы; -повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; -эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий; -соблюдение режима дня. | <p>В течение года</p> |
| <p><i>Медико-биологические</i></p> | <p>Гигиенические факторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организация рационального режима дня; -ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям; -использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки; -тренировки в благоприятное время суток: после 8.00 и до 20.00 часов; -обязательные гигиенические процедуры; -удобная одежда и обувь. <p><u>Физические факторы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный); -спортивные растирки; - ультрафиолетовое облучение, электрофорез, токи Бернара и другие физиотерапевтические процедуры; - душ: теплый (успокаивающий), контрастный и вибрационный (возбуждающий); - ванны или бассейн, сауна. | <p>по мере необходимости</p> |
| <p><i>психологические</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> -психорегулирующие тренировки; -разнообразный досуг; -комфортабельные условия быта; -создание положительного эмоционального фона в моменты отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей; -самоуспокоение, самоободрение; -отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, театров, выставок. | <p>В течение года</p> |

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором году и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

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

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|----------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 2. | Бег 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | - | - |
| 3. | Бег 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 8.20 | 8.55 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | не менее |
| | | | 2 | - | 3 | - |
| 9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 7 | - | 9 |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.10 | 7.35 | 6.40 | 7.05 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 115 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|----------|----------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | |
| 1.1 | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 4 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» | | | | |
| 2.1. | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бег 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | |
| 3.1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| | | | 19,0 | 25,0 |
| 3.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| | | | 25,0 | 28,0 |
| 3.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| | | | 21,0 | 26,0 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|----------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 12 | - |
| 1.9 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| | | | 15,0 | 18,3 |
| 2.2 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| | | | 18,0 | 20,0 |
| 2.3 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| | | | 14,5 | 17,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|----------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 1.2 | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 1.3 | Бег 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 1.5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.9 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 14 | - |
| 1.10 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 19 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| | | | 15,0 | 18,3 |
| 2.2 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| | | | 18,0 | 20,0 |
| 2.3 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| | | | 14,5 | 17,0 |
| 2.4 | 10 бросков партнера через грудь | с | не более | |
| | | | 17,0 | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «мастер спорта России» | | | |

IV. Рабочая программа

4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки первого года обучения

Общая физическая подготовка

Практические занятия: строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. *Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, общей выносливости.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо, с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Акробатические упражнения. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колени, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке – вперед-назад; согнувшись вперед-назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). Падение с опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу; прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Схватки на ловкость.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения.

Техническая подготовка

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов и бросков удержаний: использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития самбо. История зарождения и развития самбо.

Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Гигиенические основы ФКиС. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивны судей.

Самоконтроль в процессе занятий. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

Этап начальной подготовки второго года обучения

Общая физическая подготовка

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, виды подготовки положения на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»).

Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки,

прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой коврика не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками, с одной стороны, на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перебаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатические упражнения. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перебаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в

группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полетакувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с

приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено.

Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Техническая подготовка

Изучение и совершенствование исполнения демонстрационного комплекса технических действий, в количестве 29-ти приемов:

Задняя подножка под выставленную ногу с захватом руки. Передняя подножка со скрещиванием захваченных рук.

Боковая подсечка захватом рук снизу.

Передняя подсечка в колено. Подхват изнутри с подшагиванием. Зацеп разноименной ноги изнутри. Обвив с захватом пояса через плечо.

Бросок через голову с упором стопы в живот. Бросок захватом ног и выведением их на себя. Захват бедра снаружи — боковой переворот. Выведение из равновесия захватом пройм.

Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок через бедро с захватом пояса.

Бросок через грудь, прижимая партнера. Удержание верхом с захватом рук.

Узел поперек.

Рычаг колена с зажимом ноги бедрами. Двойной удар руками.

Круговой удар ногой.

Защита от удара рукой с выходом на болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.

Защита от прямого удара ногой захватом ее и броском подсечка под одноименную ногу.

Удушение предплечьем сзади.

Удушение захватом сбоку за отворот куртки.

Переход на болевой рычаг локтя после удержания сбоку.

Переход от зацепа стопой одноименной ноги изнутри к броску передняя подножка с захватом руки и отворота.

Комбинация атакующая, стоя (с приема — на прием). Защита от удара ножом сверху.

Заведение руки за спину в стойке. Освобождение от удушения предплечьем сзади.

Этот набор приемов следует считать только ориентиром для подготовки демонстратора к соревнованиям «демонстрационное самбо». По аналогии каждый участник может составить свой комплекс для соревнований любого классификационного уровня.

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Теоретическая подготовка

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

Формы физической культуры.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития самбо. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Гигиенические основы ФК и С. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Правила вида спорта. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения элементов.

Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля. Его формы содержание. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно- тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности спортсмена. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

4.2 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Этап спортивной специализации очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности самбиста.

Основными задачами подготовки на учебно-тренировочном этапе являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья занимающихся;
- выполнение требований для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка

Практические занятия: разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с

отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в виси. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку,

захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками, с одной стороны, на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатические упражнения. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения

(прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой

(стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.

«Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Техническая подготовка

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

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

Этапы технической подготовки в самбо.

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

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры-преподаватели юных самбистов. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо

1. Борьба стоя:

Стойки:

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

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

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

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

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

Удержания:

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

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития самбо. История зарождения и развития самбо.

Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивные судей.

Самоконтроль в процессе занятий. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

4.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Группы на данных этапах формируются из числа спортсменов, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде спорта, выполнившие требования, необходимые для зачисления на данный этап.

Основной целью этапа является выведение спортсменов на результаты соответствующие мировому уровню и успешные выступления на соревнованиях в составе сборной команды России.

На данных этапах используются предельные и около предельные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки. Суммарные величины объёма и интенсивности достигают максимума.

Общая физическая подготовка

Практические занятия. Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);

- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гириями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо.

Средства развития специальной физической подготовки:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, - упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Техническая подготовка

К техническим действиям в самбо относятся стойки, передвижения, подготовка и выполнение захватов, ложные движения, броски и их комбинации, защитные действия и ответные броски, борьба, лежа, самостраховка. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя.

Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка, подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением.

Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой.

Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи- сзади за одноименную ногу.

Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища. Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову, сбрасывая в сторону.

Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи, отшагивая.

Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи.

Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками. Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги.

Бросок захватом ног разнохватом.

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног.

Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног.

Болевой прием рычаг плеча противнику, лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног. Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

Тактическая подготовка

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером-преподавателем и спортсменом, является успешное выступление на официальных спортивных соревнованиях всероссийского и международного уровней. Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Учебно-тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе учебно-тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки самбо с различным противником «левшой», «правшой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д.

Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом, допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой

соперник и его тренер-преподаватель, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки. Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

Теоретическая подготовка

Олимпийское движение. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Правила поведения во время поездок на соревнования в транспортных средствах (поезд, самолет).

Профилактика травматизма. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовленности обучающихся.

Учет соревновательной деятельности. Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Дневник самоконтроля. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочных и соревновательной деятельности. Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегрированный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Спортивные соревнования. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочного занятия; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения средств восстановления.

В многолетней подготовке самбистов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

Методы развития силовых способностей: методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений (ЭНП, УТЭ); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (ЭССМ), в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрических усилий, стато-динамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод – пассивное растягивание мышц.

Методы развития скоростных способностей: методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальный метод (для этапа ССМ), игровой метод, соревновательный метод.

Методы развития координационных способностей: стандартно-повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

Методы развития выносливости: равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2-15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1-5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

Методы развития гибкости: основной метод повторный. В процессе развития физических качеств у самбистов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами – «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у самбистов.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования спортсмен должен выполнить норматив «Мастер спорта».

4.4. Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈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 занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |

| | | | | |
|--|--|--------------|-----------------|--|
| спортивной специализации) | 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 обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка 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. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: | ≈1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и |

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

| №п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания мячей | штук | 5 |
| 7. | Канат для лазания | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Ковер для самбо (11х11 м) | комплект | 1 |
| 10. | Кольца гимнастические | пар | 1 |
| 11. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 13. | Макет автомата | штук | 10 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 14. | Макет ножа | штук | 10 |
| 15. | Макет пистолета | штук | 10 |
| 16. | Манекены тренировочные высотой 120,130,140,150,160 см | комплект | 1 |
| 17. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 18. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 19. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 21. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 23. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 24. | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук | 2 |
| 27. | Резиновый амортизатор | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук) | комплект | 1 |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 35. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
| 37. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------------|--|----------------------------|---|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки для самбо | пар | на обучающегося | – | – | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на обучающегося | – | – | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 4. | Шорты для самбо(красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | – | – | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6. | Шлем для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Перчатки для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 10. | Накладки для голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|-----|--|----------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Необходимым кадровым условием Организации является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей по виду спорта «самбо». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки проведения |
|-------|---|------------------|
| 1 | Проведение педагогических советов | 1 раз в квартал |
| 2 | Проведение мастер-классов | 1 раз в год |
| 3 | Проведение учебно-тренировочных семинаров | 1 раз в год |
| 4 | Проведение аттестации тренеров-преподавателей | 1 раз в 5 лет |

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
4. Приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Самбо".
5. Приказ Минспорта России от 14 декабря 2022 г. № 1245 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Самбо"
6. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)". <http://www.consultant.ru>
8. Приказ 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». <http://www.consultant.ru>
9. Самбо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих /Подобщ.ред.Ю.А.Шулики,Я.К.Коблева. –Ростовн/Д:Феникс,2006.–240с.
10. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных Самбоистов //Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация СамбоРоссии,2015.–322с.
11. ЕрегинаС.В.Современныеподходыкобучениютехникедвигательныхдействий(напр имересамбо)//Учебноепособие/ЕрегинаС.В. - Южно-Сахалинск:Изд-воСахГУ, 2015. –144с.
12. ЕрегинаС.В.Теоретическиеиметодическиеосновытехничко-

тактической подготовки юных Самбоистов: Учебное пособие / С. В. Ерегина -
М.: ГБОУДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>
2. Международная федерация самбо – <https://sambo.sport/ru/>
3. Всероссийская федерация самбо – <https://www.sambo.ru/>
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – <http://www.wada-ama.org>
5. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –
<http://www.rusada.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|----------------------------|----------------|--|------------|--|--|
| | | Этапы начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | 8 | 12 | 18 | 22 | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | | |
| Наполняемость групп (чел.) | | | | | | | |
| от 12 чел. | | от 6 чел. | | от 2 чел. | | от 1 чел. | |
| Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 84 | 109 | 85 | 125 | 140 | 171 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 32 | 46 | 100 | 140 | 234 | 250 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 5 | 15 | 31 | 56 | 67 |
| 4. | Техническая подготовка | 84 | 109 | 140 | 184 | 215 | 273 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 28 | 37 | 62 | 112 | 234 | 310 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 5 | 7 | 10 | 13 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 9 | 25 | 47 | 60 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 624 | 936 | 1144 |