

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ef7febeb57ad84de2db318206df2da44

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ""СТАРТ""

Дата подписи: 03.11.23 11:44

Действителен: с 2023-03-27 до 2024-03-27

**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО «СШ» Старт»  
Протокол №7 от 10 мая 2023 года

Утверждена  
приказом МАУ ДО «СШ» Старт»  
№102 от 07 июня 2023 года

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

*Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 21 декабря 2022 года № 1322, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 года № 1073*

### **Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

г. Салехард  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1. Общие положения</b>	7
<b>2. Характеристика Программы</b>	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления и наполняемость учебно-тренировочных групп	10
2.2. Объем Программы	11
2.3. Виды (формы) обучения	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
<b>3. Система контроля</b>	30
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	30
3.2. Оценка результатов освоения программы	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	32
<b>4. Рабочая программа</b>	40
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	43
4.1.1. Общая физическая подготовка	44
4.1.2. Специальная физическая подготовка	46
4.1.3. Техническая подготовка	47
4.1.4. Тактическая подготовка	48
4.1.5. Теоретическая подготовка	61
4.1.6. Психологическая подготовка	63
4.2. Учебно-тематический план	66
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	69
<b>6. Условия реализации Программы</b>	70
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	70
6.2. Кадровые условия реализации Программы	72
6.2.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы	72
6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	73
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	74
<b>Приложения к Программе</b>	76

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо (номер-код вида спорта – 0790001411Я), («самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое. Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д. Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е. Центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо - спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока - уже в 1940-е - официально не утвердилось привычное для нас название.

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа. Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски. Броски делятся на: броски с участием ног - подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса - через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты. К работе в стойке относится и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата - самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по ковру без захватов. Дальняя дистанция - борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция - захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция - захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д.

Дистанция вплотную - самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем. Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят: заваливания

(перевод противника из положения стоя на колене или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием - броском, захватом и прочее).

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10x10 м или 13x13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, - круг диаметром 6 - 9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке. Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам - топ или закрытый купальник.

В борьбе самбо сложносоставной характер подготовки, требующий равного внимания к развитию всех физических (двигательных) качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и противоборствующих тел. Непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий, от максимальных, до полного расслабления и высочайшей точности.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта самбо включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 26 кг	0790611811Д
весовая категория 29 кг	0790621811Д
весовая категория 31 кг	0790631811Ю
весовая категория 34 кг	0790011811Н
весовая категория 35 кг	0790021811Ю
весовая категория 37 кг	0790031811Д
весовая категория 38 кг	0790041811Н
весовая категория 40 кг	0790051811Д
весовая категория 41 кг	0790061811Д
весовая категория 42 кг	0790071811Ю
весовая категория 43 кг	0790081811Д

весовая категория 44 кг	0790091811Д
весовая категория 46 кг	0790101811Ю
весовая категория 47 кг	0790111811Д
весовая категория 48 кг	0790121811С
весовая категория 50 кг	0790131811Ю
весовая категория 51 кг	0790141811Д
весовая категория 52 кг	0790151811Я
весовая категория 54 кг	0790161811Ю
весовая категория 55 кг	0790171811Н
весовая категория 55+ кг	0790641811Д
весовая категория 56 кг	0790181811С
весовая категория 57 кг	0790191811А
весовая категория 59 кг	0790201811Н
весовая категория 60 кг	0790211811С
весовая категория 62 кг	0790221811А
весовая категория 64 кг	0790231811Б
весовая категория 65 кг	0790241811Н
весовая категория 65+ кг	0790251811Н
весовая категория 66 кг	0790261811Ю
весовая категория 68 кг	0790271811Я
весовая категория 70 кг	0790281811Н
весовая категория 70+ кг	0790291811Д
весовая категория 71 кг	0790301811Ю
весовая категория 71+ кг	0790311811Ю
весовая категория 72 кг	0790321811С
весовая категория 74 кг	0790331811А
весовая категория 75 кг	0790341811Н
весовая категория 75+ кг	0790351811Д
весовая категория 78 кг	0790361811Ю
весовая категория 80 кг	0790371811Б
весовая категория 80+ кг	0790381811Б
весовая категория 81 кг	0790391811Ю
весовая категория 82 кг	0790401811А
весовая категория 84 кг	0790411811Ю
весовая категория 84+ кг	0790421811Ю
весовая категория 87 кг	0790431811Ю
весовая категория 87+ кг	0790441811Ю

весовая категория 90 кг	0790451811А
весовая категория 100 кг	0790461811А
весовая категория 100+ кг	0790471811А
командные соревнования	0790481811Я
абсолютная категория	0790491811А
БС весовая категория 48 кг	0790501811Ю
БС весовая категория 52 кг	0790511811А
БС весовая категория 57 кг	0790521811А
БС весовая категория 62 кг	0790531811А
БС весовая категория 68 кг	0790541811А
БС весовая категория 74 кг	0790551811А
БС весовая категория 82 кг	0790561811А
БС весовая категория 90 кг	0790571811А
БС весовая категория 100 кг	0790581811А
БС весовая категория 100+ кг	0790591811А
БС абсолютная категория	0790601811А

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "самбо" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «самбо» в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее-Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом утвержденным приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";

- Уставом Учреждения.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

В основу Программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принцип сознательности и активности* предполагает мобилизацию творческих потенциалов, направленных на познавательную деятельность, активизацию сенсомоторной активности в процессе обучения и самообразования.

*Принцип наглядности.* В процессе обучения, особенно на начальных его этапах, роль зрительного восприятия движения чаще всего является доминирующей. В этом смысле образцовый показ упражнений создает необходимую основу для уяснения сути движения.

*Принцип доступности* тесно связан с реализацией методического правила «от простого к сложному». Тренер-преподаватель, приступая к обучению тому или иному упражнению, обязан объективно оценивать возможности обучающихся - уровень физической, общедвигательной и психологической готовности.

*Принципы комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (специальной и общей физической подготовки, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Принцип систематичности и преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Принцип воспитывающего обучения* заключается в осуществлении целенаправленного развития у занимающихся не только двигательных умений, навыков, физических способностей, но и личностных качеств – честности, открытости, принципиальности.



## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа является основным документом тренеров-преподавателей Учреждения при организации и проведении занятий по самбо и предназначена для обеспечения единства основных требований и планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики боевых единоборств для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия самбо обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и детско-юношеского спорта в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей в избранном виде спорта;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовку обучающихся для включения в состав спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард;
- подготовку обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Срок освоения Программы составляет 7 лет.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ).

Прием на обучение проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения Программы и отсутствия медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.

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

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	9	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12

Учебно-тренировочные группы по самбо комплектуются с учетом:

- периода спортивной подготовки;
- возраста обучающихся;
- уровня физической подготовленности;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

## 2.2. Объем Программы

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Кол-во часов в неделю	6	6	6	10	10	12	14
Общее кол-во часов в год	312	312	312	520	520	624	728

Программа рассчитана на 52 недели.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная подготовка.

#### **Учебно-тренировочные занятия**

При реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

Занятия начинаются не ранее 8.00 утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учебно-тренировочными группами по расписанию, утверждённому приказом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### ***Учебно-тренировочные мероприятия***

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы Учреждением в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в учебно-тренировочных сборах.

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

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№п/п	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2	Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия 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 тренировочные мероприятия	-	-

## ***Спортивные соревнования***

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

*Спортивные соревнования* - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.

Участие обучающихся в соревнованиях обеспечивается на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Виды спортивных соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований; в зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица № 4

### **Объем соревновательной деятельности**

Виды Соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1

### ***Самостоятельная подготовка***

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют планы самостоятельной работы для обучающихся (на период выходных праздничных дней, на каникулярный период и пр.). План может быть составлен как на группу, так и индивидуально на обучающегося (индивидуальный план). План должен быть направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, укрепление здоровья и закалывания организма. При составлении плана учитывается уровень подготовленности обучающихся.

Форма плана самостоятельной работы представлена в приложении №1.

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной 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. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные

области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение учебного материала по этапам (годам) обучения.

Сроки начала учебно-тренировочного процесса определены с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся: начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года- 31 августа.

Таблица №5

### Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
		Недельная нагрузка в часах					
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
		Общее количество часов в год					
		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
		Наполняемость групп (человек)					
		<b>12-20</b>			<b>6-12</b>		
	Общая физическая подготовка (%/час)	30-38%	30-38%	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
		<b>94-119</b>	<b>94-119</b>	<b>104-130</b>	<b>104-130</b>	<b>125-156</b>	<b>146-182</b>
	Специальная физическая подготовка (%/час)	13-15%	13-15%	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
		<b>41-47</b>	<b>41-47</b>	<b>104-130</b>	<b>104-130</b>	<b>125-156</b>	<b>146-182</b>
	Участие в соревнованиях	-	<b>1-3%</b>	<b>3-4%</b>	<b>3-4%</b>	<b>4-5%</b>	<b>4-5%</b>
		-	<b>3-9</b>	<b>16-21</b>	<b>16-21</b>	<b>25-31</b>	<b>29-36</b>
	Техническая подготовка (%/час)	30-38%	30-38%	28-35%	28-35%	25-30%	25-30%
		<b>94-119</b>	<b>94-119</b>	<b>146-182</b>	<b>146-182</b>	<b>156-187</b>	<b>182-218</b>
	Тактическая подготовка (%/час)	4-5%	4-5%	5-6%	5-6%	5-6%	7-8%



		<b>12-16</b>	<b>12-16</b>	<b>26-31</b>	<b>26-31</b>	<b>31-38</b>	<b>51-58</b>
Теоретическая подготовка (%/час)	2-4%	2-4%	2-4%	2-4%	2-4%	2-4%	3-4%
	<b>9-12</b>	<b>9-12</b>	<b>10-21</b>	<b>10-21</b>	<b>13-25</b>	<b>21-29</b>	
Психологическая подготовка (%/час)	1-3%	1-3%	4-5%	4-5%	4-5%	5-6%	
	<b>3-9</b>	<b>3-9</b>	<b>21-26</b>	<b>21-26</b>	<b>25-31</b>	<b>36-44</b>	
Инструкторская и судейская практика (%/час)	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%
	<b>3-6</b>	<b>3-6</b>	<b>5-10</b>	<b>5-10</b>	<b>6-12</b>	<b>7-15</b>	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%/час)	0,5-1%	0,5-1%	0,5-1%	0,5-1%	0,5-1%	1-2%	
	<b>1-2</b>	<b>1-2</b>	<b>3-5</b>	<b>3-5</b>	<b>3--6</b>	<b>7-14</b>	
Тестирование и контроль (%/час)	1,5-2%	1,5-2%	1-2%	1-2%	1-2%	2-3	
	<b>5-6</b>	<b>5-6</b>	<b>5-10</b>	<b>5-10</b>	<b>6-12</b>	<b>14-21</b>	

При разработке рабочей программы тренер-преподаватель вправе выбрать приемлемый для него объём обучения по предметным областям на определённом этапе (периоде) обучения, а также объём самостоятельной работы обучающихся (в том числе по индивидуальным планам) на текущий год.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Таблица №6

### 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; - спортивная волонтерская деятельность	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - составление разминок - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической	В течение года

		работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: проведение Дня открытых дверей в школе, мастер-классы по самбо, показательные выступления;</li> <li>- участие в школьных, муниципальных, окружных, всероссийских спортивных и социально-значимых мероприятиях, акциях: «День зимних видов спорта», «Олимпийский день», «День ходьбы», «Я выбираю спорт», «Фестиваль ВФСК ГТО», «Велопарад», «День физкультурника», «День оленевода», «День города» и пр.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года
3.	Гражданско-патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	<p>Беседы, встречи, диспуты, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур, ветеранов боевых действий.</p>	В течение года

	гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках. Участие в социально-значимых патриотических акциях («Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» и пр.); - оформление тематических стендов	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**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

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

Таблица №7

### План антидопинговых мероприятий

Вид мероприятия	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретические занятия	В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения	В течение учебного года	Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	В течение года	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания)
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретические занятия	В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения	В течение учебного года	Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинг курс	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

			<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания)
5.Региональный семинар для спортсменов		1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Таблица №8

**Тематический план по антидопингу**

№	Наименование темы	этап обучения/ кол-во часов			
		НП 1	НП 2,3	ТЭ 1-3	ТЭ 4
1.	Здоровый образ жизни и здоровье человека	1	1	1	1
2.	Что такое допинг?	0,5	0,5	0,5	1
3.	Исторический обзор проблемы допинга.	0,5	0,5	0,5	0,5
4.	Мотивация нарушений антидопинговых правил			0,5	1
5.	Запрещённые субстанции		0,5	0,5	0,5
6.	Запрещённые методы		0,5	0,5	0,5
7.	Последствия допинга для здоровья	0,5	0,5	0,5	1
8.	Допинг и спортивная медицина			0,5	0,5
9.	Психологические и имиджевые последствия допинга			0,5	0,5
10.	Допинг и зависимое поведение		0,5	0,5	0,5
11.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы			0,5	0,5
12.	Организация антидопинговой работы			1	1
13.	Процедура допинг-контроля		0,5	0,5	1
14.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	0,5	0,5	0,5	0,5
15.	Профилактика допинга			0,5	1
16.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности			0,5	1
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	+	+	+
	Всего часов	4	5	9	12

Объём учебных часов, отведённых на изучение тем, включается в теоретический раздел подготовки.

Количество часов зависит от этапа (периода) подготовки и является рекомендуемым.

Теоретические занятия проводятся в рамках тренировочных занятий в форме лекций, бесед, дискуссий, с возможным использованием

иллюстративных материалов и мультимедиа-презентаций. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомлённым о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент.

К изучению отдельных тем обучающимся может быть предложена самостоятельная работа.

Содержание тем плана по антидопингу представлено в Приложении №2 Программы.

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

Одной из задач спортивной подготовки в самбо является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки второго года обучения и продолжать на всех последующих этапах.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия.

### ***Инструкторская практика***

Для привлечения к выполнению функций помощников тренера-преподавателя, обучающиеся должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений самбо, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

### ***Судейская практика***

Спортсмены должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских



обязанностей в учебно-тренировочных группах, ведение протоколов соревнований.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

По результатам участия в судейской практике занимающимся могут присваиваться квалификационные категории спортивного судьи в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 2014 года №134.

Планы инструкторской и судейской практики на спортивный сезон разрабатываются тренером с учетом сроков проведения соревнований, контрольного тестирования, судейских семинаров, инструктажей.

Таблица №9

**План инструкторской и судейской практики**

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения	Изучение терминологии вида спорта	В течение учебного года
	Проведение разминки с использованием терминологии и показа упражнений	
	Демонстрация физических упражнений, технических действий	
	Выявление ошибок при выполнении упражнений	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>	
	Правильное использование терминологии вида спорта	В течение учебного года
	Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия	В течение учебного года
	Подготовка и проведение различных фрагментов учебно-тренировочного занятия	В течение учебного года
	Подготовка мест учебно-тренировочных занятий, необходимого инвентаря и оборудования	В течение учебного года
	Анализ техники выполнения упражнений, выявление и исправление ошибок	В течение учебного года
	<b>Судейская практика</b>	
	Изучение правил вида спорта «самбо»	В течение учебного года
	Участие в судействе школьных соревнований в качестве судьи - стажера	В течение учебного года
	Подготовка и заполнение протоколов соревнований	В течение учебного года

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий**

## **и применения восстановительных средств**

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов Учреждения осуществляет Отделение спортивной медицины Салехардской окружной клинической больницы, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Медицинское обеспечение обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры и углубленное медицинское обследование спортсменов:

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

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

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

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

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

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

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основания для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг различных средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Таблица №10

### Виды и средства восстановительных мероприятий

Средства	Мероприятия
Педагогические	<p>Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки</p> <p>Рациональное построение тренировочного занятия</p> <p>Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности</p> <p>Разнообразие средств и методов тренировки</p> <p>Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой</p> <p>Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности</p> <p>Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле</p> <p>Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла</p> <p>Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>Упражнения для активного отдыха и расслабления</p> <p>Корректирующие упражнения для позвоночника</p> <p>Дни профилактического отдыха.</p>
Психологические	<p>Создание положительного эмоционального фона тренировки</p> <p>Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия</p> <p>Внушение</p> <p>Психорегулирующая тренировка</p> <p>Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации</p> <p>Интересный и разнообразный досуг</p> <p>Благоприятные условия быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p>
Гигиенические	<p>Обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям</p> <p>Соблюдение режима дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания</p> <p>Закаливание, личная гигиена, психогигиена</p>
Медико-биологические	<p>Использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля)</p>

	Физиотерапевтические методы: массажи, гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), аппаратная физиотерапия, бани Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям
--	---

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенное внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

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

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

Таблица №11

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

Этап спортивной	Мероприятия	Сроки проведения
-----------------	-------------	------------------

подготовки		
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям, мероприятиям
	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Медико- биологические средства	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям, мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Медико-фармакологическое сопровождение	По мере необходимости
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Медико-биологические средства	В течение года

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить 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-тренировочной 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Контроль результатов реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

*Текущий контроль* осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, контрольное тестирование по общей и специальной физической подготовке, соревнования в течение учебного года.

*Промежуточная аттестация* для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год (апрель-май) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, теоретической подготовке, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Итоговая аттестация* выпускников проводится по окончании курса обучения по Программе.

Формами итоговой и промежуточной аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе:

- разработанных комплексов контрольно-тестовых упражнений по видам подготовки;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее-тесты)

- учета результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются локальным актом Учреждения. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Педагогического совета Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

*Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:*

*на этапе начальной подготовки:*

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в виде спорта «самбо»;

- стабильность состава обучающихся;

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ СШ «Старт».

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



Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «самбо» и включают нормативы общей и специальной физическо подготовки, технической подготовки, теоретической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Таблица №12

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения (НП-1)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП -1	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	7

Таблица №13

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на**

**этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП -2	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,0	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	9

Таблица №14

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив НП -3	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,9	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			14	8
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	10

Таблица №15

**Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень**

**спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1) (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-1	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» ( 5 раз – влево и 5 раз- вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			

Таблица №16

**Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень**

**спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2) (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-2	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	10,8
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,04	8,28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			19	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			161	146
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» ( 5 раз – влево и 5 раз- вправо)	с	не более	
			18,0	24,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			24,0	27,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			20,0	25,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			

Таблица №17

**Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (УТ-3) (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-3	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,04	8,28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			6	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» ( 5 раз – влево и 5 раз- вправо)	с	не более	
			17,0	23,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			23,0	26,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			19,0	24,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			

**Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (УТ-4) (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-4	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			8,00	8,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			21	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			7	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	14
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» ( 5 раз – влево и 5 раз- вправо)	с	не более	
			16,0	22,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			22,0	25,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			18,0	21,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», первый спортивный разряд»			

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт" - "не зачет".

Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Допускается перевод (зачисление) занимающихся на следующий этап (период) подготовки при выполнении количества нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных в таблице.

Таблица№19

Этап (период) подготовки	% выполненных нормативов от общего количества (без
--------------------------	--

	учета нормативов технического мастерства)*
ЭНП	75%
ТЭ	90%

\* Выполнение установленных нормативов технического мастерства, обязательно для перевода (зачисления) на следующий этап подготовки.

Методические рекомендации по выполнению контрольных тестов представлены в Приложении №4 Программы

#### **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа, как основной компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является средством фиксации содержания образования на этапах спортивной подготовки.

Рабочая программа выполняет три основные функции: нормативную, информационно-методическую и организационно-планирующую:

- нормативная функция определяет обязательность выполнения Программы в полном объеме;

- информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, последовательности изучения учебно-тренировочного материала;

- организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного - тренировочного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе требования к аттестации обучающихся.

Рабочая программа является индивидуальным рабочим инструментом тренера-преподавателя, с помощью которого он определяет оптимальные и наиболее эффективные для данной учебно-тренировочной группы содержание, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям настоящей Программы.

Планирование учебно-тренировочного процесса на этапах обучения должно осуществляться тренером-преподавателем с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки (Приложение №3 к Программе).

Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки определяется целью и задачами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки: *физической (общая и специальная подготовка), технической, тактической, психологической, теоретической.*

*Физическая подготовка* — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепления здоровья, совершенствование двигательных качеств, повышение работоспособности безотносительно к технике конкретных упражнений вида спорта «самбо». ОФП выполняет



оздоровительную, реабилитационную роль и обеспечивает двигательную подготовку на уровне неспецифической цели.

Упражнения ОФП применяются также с целью активного отдыха, для разнообразия занятий, снятия психической напряженности и пресыщения, возникающих при специализированных тренировках.

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), оказывающие общее воздействие на организм. В частности, к ним относятся: различные виды бега и ходьбы, прыжки и метания, упражнения с амортизаторами и отягощениями, упражнения для исправления дефектов осанки, подвижные и спортивные игры и др.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Программный материал по СФП направлен на развитие физических качеств, отвечающих специфике вида спорта «самбо».

Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена, увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

*Специально подготовительные упражнения* — это упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам. В зависимости от направленности тренировочных занятий, специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (для освоения формы, техники движений) и развивающие (для развития силы, выносливости, гибкости и других физических качеств) упражнения. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые максимально соответствует по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения.

*Соревновательные упражнения* — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта.

*Техническая подготовка* — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки обучающийся должен овладеть техникой вида спорта «самбо», освоить соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

*Тактическая подготовка* предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

*Психологическая подготовка.* Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

*Теоретическая подготовка* - система знаний, изложенная в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка обучающихся направлена на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

#### *Основные практические методы обучения*

*Метод целостного упражнения* - применяется при разучивании несложных по технике упражнений или в тех случаях, если разделить на части намеченный для разучивания элемент не представляется возможным без искажения его технической основы. Примеры – прыжки в шпагат, согнувшись, взрывная рамка, прыжки с приземлением в отжимание.

*Метод расчлененного упражнения* предусматривает деление разучиваемого элемента на более мелкие, относительно самостоятельные составные части с поочередным их разучиванием и последующим соединением в полное, целостное упражнение. При разучивании упражнения по частям необходимо выделить наиболее трудные (или наиболее значимые) части и с них начинать обучение. Так, обучая прыжковым элементам, лучше всего начать с отработки техники приземления

*Метод подготовительных и подводящих упражнений* можно рассматривать и как вариант целостного, и как вариант расчлененного обучения. Подготовительное упражнение призвано обеспечить развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения конкретного упражнения. Подводящее упражнение тренер-преподаватель подбирает в

случае, если причины, препятствующие овладению упражнением, относятся к функциональной сфере (связаны с деятельностью анализаторных систем), проявляются в нарушениях координации или ритма движений, смещении акцентов (запаздывание или наоборот – преждевременность) в мышечных усилиях.

*Моделирование* как метод обучения в учебно-тренировочном процессе реализуется в разных формах – словесной, графической, математической (эталонные пространственных, временных параметров движений, количественные характеристики двигательного аппарата и т. п.). Практические разновидности двигательной модели широко используются в виде таких приемов, как «имитация», «проводка по движению», опробование напольного покрытия, выполнение двигательных заданий на тренажерах.

Широко распространенными разновидностями метода моделирования являются *соревновательный метод* и *игровой метод*. Велика роль игрового моделирования на начальных этапах подготовки. Соревнование – это не только метод состязательности, но и эффективная модель проверки уровня физической, технической подготовленности, устойчивости двигательных навыков при работе на непривычных снарядах, в необычных условиях, в частности, в условиях повышенной психоэмоциональной напряженности.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

Основной целью тренировки на этапе начальной подготовки является утверждение в выборе спортивной специализации по виду спорта «самбо» и овладение техникой.

Тренерам-преподавателям, работающим с группами НП, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности.

Основная цель тренировки на учебно-тренировочном этапе – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом самбо.

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

Выбор содержания программного материала на этапах обучения зависит от уровня предварительной подготовки и уровня освоения программного материала обучающимися.

#### **4.1.1.Общая физическая подготовка**

*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.

*Стретчинг.* Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. 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.

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 .

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 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 в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. 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. Упражнения с партнером и в группе.

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, 59 захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты 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; 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.

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 ногами в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Акробатика. 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); 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.

#### **4.1.2. 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 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); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

*Падение с опорой на н о г и.* 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 (на носки, на пятки); 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); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

*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); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

*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. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

### *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 коврику. 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 впередвверх, 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.

*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). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

*Защита от падения партнера сверху.* В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

*Специально-подготовительные упражнения для бросков.*

*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).

*Упражнения для бросков через голову.* Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

*Упражнения для бросков через спину.* Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

*Упражнения для бросков прогибом.* Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники*

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.*

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

*Специально-подготовительные упражнения с поясом.* Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

*Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.*

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от

удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки.  
*Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.*

Схватки на технику, на тактику. 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. Продолжительные учебнотренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

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, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении

передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

#### **4.1.3. Техническая подготовка**

Содержание программного материала по технической подготовке представлено для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа отдельно. В зависимости уровня освоения программного материала круг изучаемых технических приемов расширяется.

##### **Этап начальной подготовки**

##### **1-й год обучения**

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 ногами, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

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.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

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.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

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.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

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.

## **2-й год обучения**

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая.

Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувыркком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

### **3-й год обучения**

Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях).

Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях).

Задняя подножка захватом руки и туловища.

Передняя подножка с захватом руки и туловища. Боковая подсечка под выставленную ногу.

Передняя подсечка встающему сопернику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо. Бросок захватом одноименной голени изнутри. Бросок захватом

разноимённой голени снаружи. Бросок захватом ног разводя в стороны.

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

### **Учебно-тренировочный этап**

#### **1-й год обучения**

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.

Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот

Отхват изнутри с захватом ноги.

Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота.

Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок обратным захватом ног.

Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.



Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

## **2-й год обучения**

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).

Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка, отшагивая. Передняя подсечка, подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи.

Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса) Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника.

Отхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри.

Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноименного бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног, вынося ноги в сторону.

Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.

Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

### **3-й год обучения**

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.

#### **4-й год обучения**

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком захватом руки.

Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу.

Передняя подножка с заведением. Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад.

Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу. Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая.

Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив, садясь.

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону.

Отхват заведением. Подхват снаружи скрещивая руки. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо. Подхват изнутри, подшагивая (прыжком). Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноименного отворота.

Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»). Мельница с колен. Бросок захватом ног.

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги. Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь.

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень.

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

#### **4.1.4. Тактическая подготовка**

*Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых приемов*

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;
- 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.

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### *Тактика ведения поединка*

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

### **4.1.5. Теоретическая подготовка**

*Тема №1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.*

Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

#### *Тема № 2 Общие понятия о гигиене*

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления

организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

*Тема №3 Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.*

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение в России. Ведущие самбисты России. Развитие самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты - герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место самбо в системе физического воспитания.

*Тема №4 Основы техники и элементы самбо. Понятие о технике самбо.*

Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

*Тема №5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки.*

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его

формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

*Тема №6 Правила соревнований, их организация и проведение.*

Оборудование и инвентарь. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

#### **4.1.6. Психологическая подготовка**

##### **Этап начальной подготовки**

*Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо:*

решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях;

настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением;

выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником;

смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности:

выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое

соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо:

трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы;

взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений;

дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива самбо;

инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Задания для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие;

честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок);

доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке;

дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях;

трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка инвентаря и пр.), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Учебно-тренировочный этап**

*Специальная психологическая подготовка* на учебно-тренировочном этапе направлена на то, чтобы самбист мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спарринг-партнерами.

Психологическая подготовка самбиста должна быть направлена на воспитание специальной решительности. *Специальная решительность* выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в



принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется.

Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

#### *Методы и приемы развития специальной решительности*

1. Схватка по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения.

2. Схватка с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

3. Схватка в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.

4. Схватка с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

5. Схватка на быстрейшее достижение чистой победы.

6. Схватка, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

7. Схватка, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

8. Схватка, которые самбист начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий.

#### *Упражнения для воспитания волевых качеств:*

смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах; кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки; поединок с сильным противником;

настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником;

решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок;

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

#### *Нравственная подготовка*

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

### 4.3. Учебно-тематический план

Таблица №20

#### Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Раздел подготовки/ тема	Период обучения	
	НП до года	НП свыше года
	Количество часов	
<b>1. Общая физическая подготовка:</b>	<b>119</b>	<b>94</b>
1.1.ОРУ	98	75
1.2. Спортивные и подвижные игры	10	10
1.3. Строевые упражнения	9	9
<b>2. Специальная физическая подготовка:</b>	<b>47</b>	<b>47</b>
2.1. Развитие силовых качеств	13	13
2.2. Развитие гибкости, подвижности в суставах	12	12
2.3. Развитие выносливости	10	10
2.4. Развитие координации	12	12
<b>3. Участие в спортивных соревнованиях:</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
3.1. Контрольные соревнования	-	3
3.2. Отборочные соревнования	-	3
3.3. Основные соревнования	-	3
<b>4. Техническая подготовка:</b>	<b>100</b>	<b>117</b>
4.1. Борьба в стойке	47	58
4.2. Борьба в партере	47	59
<b>5. Тактическая подготовка:</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
5.1. Тактика проведения технических элементов	10	5
5.2. Тактика ведения поединка	5	5
5.3. Тактика участия в соревнованиях		5
<b>6. Теоретическая подготовка:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
6.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо	1	1
6.2. Общие понятия о гигиене	1	1

6.3.Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	2	2
6.4.Основы техники и элементы самбо. Понятие о технике самбо.	2	2
6.5.Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	1	1
6.6.Правила соревнований, их организация и проведение	1	1
6.7. Антидопинг	4	4
<b>7. Психологическая подготовка:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
7.1. Общая психологическая подготовка	4	4
7.2. Предстартовая психологическая подготовка	2	2
<b>8. Инструкторская и судейская практика</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>10. Контрольные мероприятия:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
10.1. Контрольное тестирование	2	2
10.2. Промежуточная аттестация:		
10.2.1. Тестирование по ОФП и СФП	3	3
10.2.2.Тестирование по теоретической подготовке	1	1
<b>11. Самостоятельная (внеаудиторная работа обучающихся)</b>	<b>10-20% от общего количества часов</b>	
Всего	<b>312</b>	<b>312</b>

Таблица №21

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочной группы**

Раздел подготовки/ тема	Период обучения			
	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
	Количество часов			
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>	<b>83</b>	<b>104</b>	<b>150</b>	<b>159</b>
1.1.ОРУ	50	70	120	100
1.2.Спортивные и подвижные игры	15	15	15	20
1.3.Строевые упражнения	18	19	15	26
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>	<b>104</b>	<b>130</b>	<b>156</b>	<b>182</b>
2.1. Развитие силовых качеств	26	33	39	45
2.2. Развитие гибкости, подвижности в суставах	26	33	39	45
2.3. Развитие выносливости	26	33	39	46
2.4. Развитие координации	26	31	39	46
<b>3. Участие в спортивных соревнованиях:</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>29</b>
3.1.Контрольные соревнования	9	10	12	13
3.2. Отборочные соревнования	4	6	7	8
3.3. Основные соревнования	4	5	6	8
<b>4. Техническая подготовка:</b>	<b>146</b>	<b>182</b>	<b>187</b>	<b>211</b>
4.1. Борьба в стойке	76	100	87	80
4.2. Борьба в партере	70	82	100	131
<b>5. Тактическая подготовка:</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	<b>51</b>
5.1.Тактика проведения технических	8	9	12	15

элементов				
5.2.Тактика ведения поединка	7	10	12	16
5.3. Тактика участия в соревнованиях	7	10	12	20
<b>6. Теоретическая подготовка:</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>21</b>
6.1.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо	1	1	1	1
6.2. Общие понятия о гигиене	1	1	1	1
6.3.Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	1	1	1	1
6.4.Основы техники и элементы самбо. Понятие о технике самбо.	1	2	2	2
6.5.Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	1	2	2	2
6.6.Правила соревнований, их организация и проведение	1	2	2	2
6.7. Антидопинг	9	9	9	12
<b>7. Психологическая подготовка:</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>36</b>
7.1. Общая психологическая подготовка	9	11	15	10
7.2.Предстартовая психологическая подготовка	6	10	15	19
<b>8. Инструкторская и судейская практика:</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>15</b>
<b>9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>10. Контрольные мероприятия:</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
10.1. Контрольное тестирование	2	2	3	2
10.2. Промежуточная аттестация:				
10.2.1. Тестирование по ОФП и СФП	2	3	4	3
10.2.2. Тестирование по теоретической подготовке	1	1	1	1
<b>11. Самостоятельная (внеаудиторная работа обучающихся)</b>	<b>10-20% от общего количества часов</b>			
Всего	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

## **5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта самбо, по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гонг	штук	1
3.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолет	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 спортивных мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
	Перекладжина переменной высоты на гимнастическую стенку(универсиальная)	штук	2
26.	Резиновые амортизаторы	штук	10
27.	Секундомер электронный	штук	3
28.	Скакалка гимнастическая	штук	20
29.	Скамейка гимнастическая	штук	4
30.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
31.	Табло судейское электронное	комплект	1
32.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
33.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
34.	Урна-плевательница	штук	2
35.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
36.	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	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	—	-	1	1
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1



## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат Учреждения укомплектован педагогическими работниками для реализации Программы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта самбо, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

В соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели не реже одного раза в пять лет направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в Учреждении.

Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой 97 автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
- 9.Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
11. Шестаков В.Б. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
12. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998.
13. Физическая подготовка борца; Учебное пособие, Е.М. Чумаков, М., ГЦОЛИФК, 1996.
14. «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
15. «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
16. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008

Интернет источники:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>

План (образец)  
самостоятельной работы учебно-тренировочной группы по  
\_\_\_\_\_ (вид спорта)

Этап (период) обучения: \_\_\_\_\_

Тренер: \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Дозировка
1		Комплекс ОРУ: ОФП: 1.приседания (8-10 раз) 2.отжимания (10-12 раз) 3..... СФП: 1. 2. 3..... Теоретическая подготовка: Изучить тему «Развитие вида спорта в России». Ответить на вопросы: .....	10 мин  20 мин.  15 мин.  45 мин.  Итого: 90 мин.
2.		Комплекс ОРУ: ОФП: 1.приседания ( 8-10 раз) 2.отжимания (10-12 раз) 3..... СФП: 1. 2. 3..... Теоретическая подготовка: Процедура допинг-контроля ( <a href="https://rusada.ru/">https://rusada.ru/</a> )	
3.			

Комплексы упражнений могут быть подготовлены на отдельных карточках (комплекс ОРУ, ОФП, СФП №1, №2 и т.д.) и являться приложением к плану. В содержании указывать: комплекс ОРУ №1, комплекс ОФП №2 и т.д

## Содержание тем плана по антидопингу

### *Тема 1. Здоровый образ жизни и здоровье человека.*

Понятие здоровья. Виды здоровья: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокinezия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Здоровый образ жизни - основа индивидуального стиля жизни. Основные условия формирования здорового стиля жизни: уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, уровень знаний ведения здорового образа жизни.

### *Тема 2. Что такое допинг?*

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

### *Тема 3. Исторический обзор проблемы допинга*

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

### *Тема 4. Мотивация нарушений антидопинговых правил*

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

### *Тема 5. Запрещенные субстанции*

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

### *Тема 6. Запрещенные методы*

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

### *Тема 7. Последствия допинга для здоровья*

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

### *Тема 8. Допинг и спортивная медицина*

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

### *Тема 9. Психологические и имиджевые последствия допинга*

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

### *Тема 10. Допинг и зависимое поведение*

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

### *Тема 11. Нормативно-правовая база антидопинговой работы*

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

### *Тема 12. Организация антидопинговой работы*

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство (WADA), национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

#### *Тема 13. Процедура допинг-контроля*

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

#### *Тема 14. Наказания за нарушение антидопинговых правил*

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

#### *Тема 15. Профилактика допинга*

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

#### *Тема 16. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности*

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

## Структура годового цикла спортивной подготовки

Современное представление о планировании спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивных единоборствах по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- ☒ развивающий физический (РФ);
- ☒ развивающий технический (РТ);
- ☒ контрольный (К);
- ☒ подводящий (П);
- ☒ соревновательный (С);
- ☒ восстановительный (В).

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Спортивная подготовка в мезоцикле представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней



физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до двух лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

- на этапе начальной подготовки: общеподготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;

- на учебно-тренировочном этапе: общеподготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

## Методические рекомендации по выполнению контрольных тестов

### *Нормативы общей физической подготовки*

#### *Бег на 60м, 30м.*

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. По команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. По команде «Марш!» участники начинают движение. В забеге могут стартовать по 2-4 человека. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

#### *Бег на 1000м, 1500м*

Бег проводится по пересеченной местности. По команде «На старт» обучающийся встает к линии старта. По команде «Марш» - начинает бег. В забеге могут принимать участие до 8-10 чел. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*

Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упор лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч, количество пальцев вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

*Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*

Из положения стоя на гимнастической скамье, обучающийся выполняет наклон вперед - вниз, фиксируется результат от уровня скамьи.

#### *Челночный бег 3\*10м*

Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняются челночный бег 3x10м от лицевой линии до лицевой линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой лицевой линии. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

### *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Обучающийся должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на обе ноги. Результат - замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Обучающийся получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

### *Подтягивание из виса на высокой перекладине*

Из положения вис на перекладине (хват прямой) обучающийся выполняет подтягивание до уровня подбородка, засчитывается количество раз.

### *Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см*

Из положения вис на низкой перекладине, обучающийся выполняет сгибание рук до уровня перекладины, затем разгибает руки до исходного положения (руки прямые).

## **Нормативы специальной физической подготовки**

### *Забегания на борцовском мосту (5 раз - влево и 5 раз - вправо).*

И.п. стоя на на борцовском мосту животом вниз. Жестко зафиксировав положение головы, начинаем оббегать ее в выбранном направлении. При этом голова, не считая наклонов, не вращается, - вокруг нее двигается все остальное тел. Двигаемся по кругу приставными шагами и, когда оказываемся в максимальной точке, одну ногу перекидываем через другую, - в результате оказываемся на борцовском мосту животом вверх. Далее двигаемся по кругу в том же направлении и, пройдя примерно такую же часть окружности, снова окажемся на мосту животом вниз. И так далее. (в с)

*10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (измеряется в секундах).*

Встать в исходную позицию – упор на голову (спиной к коврику), ноги чуть шире плеч, руки согнуть поставить на уровне головы. Медленно опускаться назад, сгибая ноги в коленях и выводя таз вперед, чтобы сохранить равновесие выгибаться максимально близко к ногам, чтобы не упасть в крайней точке увидеть место для опоры рук и довести руки до пола зафиксироваться в принятом положении на несколько секунд и выполнить переброс ног через голову. Рис. 1

### *10 бросков партнера через бедро*

1.Бросок через бедро подхватом.

Поставить правую согнутую ногу ближе к носку правой ноги противника, повернув носок внутрь. Упереться носком правой ноги и, поворачиваясь влево,

рывком левой рукой вперед — вверх, а правой рукой вверх — вправо отклонить противника вперед — вправо. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Левую ногу дугообразным движением назад — вправо поставить согнутой сзади пятки своей правой ноги и повернуться кругом так, чтобы правая ягодица оказалась около внутренней стороны правого бедра противника. Чтобы сохранить устойчивое положение, противник сильно упрется правой ногой и будет наклонять туловище влево. В этот момент перенести тяжесть своего тела на левую ногу и, продолжая тянуть левой рукой вперед, правым предплечьем упереться в левое плечо противника, толкая его вверх — вправо и прижимая к своему правому боку. Одновременно выпрямить свою левую ногу и подкашивающим движением правой ноги вправо — назад подбить задней стороной бедра правое бедро противника спереди. Усилить рывок руками вперед — влево — вниз поворотом головы и плеч влево и наклоном туловища вперед — влево. Перевернуть противника через свое правое бедро и бросить спиной к носку своей левой ноги. Когда падение противника обозначится, согнуть левую ногу в колене и, подавая туловище назад, поставить правую ногу на носок сзади — справа от левой ноги. Правой рукой захватить левую руку противника и потянуть его обеими руками к носку своей левой ноги.

### 2. Бросок передней подножкой

Партнер отставляет одну ногу назад. Дистанция ближняя и средняя. Захват за рукав и пояс. Повернуться спиной к противнику, поставив свою ногу перед его ногами так, чтобы подколенный сустав упирался в колено одноименной ноги. Потянуть противника к себе-вперед-вниз и выполнить бросок через свою ногу на ковер. Опорную ногу в момент броска согнуть и перенести на нее вес тела. Когда противник падает, атакующий в последний момент отклоняется назад, тянет противника вверх и восстанавливает свое равновесие. Этим движением он смягчает падение противника.

### 3. Бросок через спину

Потянуть противника на себя, повернуться к нему спиной, подбить тазом его дальнюю ногу в верхнюю часть бедра и, наклонившись вперед-в сторону, выполнить бросок на ковер.

Разработчики Программы:

Инструктор-методист	Бащенко Ксения Дмитриевна
Тренер-преподаватель	Морозов Павел Алексеевич
Рецензент:	
Заместитель директора	Малеева Елена Васильевна