

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа борьбы «Батыр»
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и одобрена на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Спортивная школа
борьбы «Батыр» ЧМР РТ
А.А. Тюрин
Приказ № «33/Б» от 01.09.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по самбо**

(Разработана на основе Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» Министерства спорта Российской Федерации, приказ действителен с 01.01.2023 г.,
Основание: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо» № 1073 от 24.11.2022 г.)

Срок реализации программы:
на этапе начальной подготовки – 3 года
на учебно-тренировочном этапе – 4 года
на этапе совершенствования
спортивного мастерства – без ограничений
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1073.
 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа борьбы «Батыр» ЧМР РТ (далее – МБУ ДО «СШ борьбы «Батыр» ЧМР РТ);
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) (мин.-макс.)
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-20
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2-6

Дисциплина «демонстрационное самбо» реализуется для обучающихся, достигших возраста 7 лет. Лица, прошедшие обучение по данной дисциплине, достигшие возраста 10 лет, зачисляются на обучение по дисциплине «весовая категория».

На этап начальной подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория» зачисляются обучающиеся в возрасте 10 лет.

4. Объем Программы в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	12	18	
Общее количество часов в год	312	312	624	624	936	

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

5.1 Учебно-тренировочные занятия

В спортивном учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по самбо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «самбо» утверждается после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий для занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все нижеперечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по самбо осуществляется в соответствии со следующими видами планирования:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, но не выполнившим предъявляемые программой требования, по решению тренерско-педагогического совета предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 3.

Таблица 3.

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

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

5.3 Объем соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	12	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		12-20		6-12		2-6	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-3	3-4	4-5	5-6	
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	
Общее количество часов в год		312	312	624	624	936	

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные за проведение
1	2	3	4
1. Планирование, методическое обеспечение и организация воспитательной работы. Работа с родителями, связь с общеобразовательными учреждениями			
1.1	Утверждение плана воспитательной работы на год		
1.2	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса, корректировка плана воспитательной работы	в течение года	директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.3	Анализ, обобщение результатов воспитательной работы, формулирование предложений по дальнейшему совершенствованию (устранению недостатков) воспитания обучающихся-спортсменов и предварительное планирование на следующий год спортивной подготовки	декабрь	директор, заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.4	Систематическая подача информации в СМИ о достижениях спортсменов спортивной школы в соревнованиях различного уровня	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист
1.5	Пополнение, обновление информационно-методической базы по вопросам воспитания	в течение года	инструктор-методист

1.6	Подготовки и оформление методических материалов, презентаций, наглядной агитации по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений несовершеннолетних; профилактике наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних; профилактике проявлений экстремизма и национализма; воспитанию толерантности; противодействию терроризму; профилактике дорожно-транспортных происшествий; пожарной безопасности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7	Консультации с тренерами-преподавателями, специалистами, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (врачами, массажистами, обслуживающим персоналом и т.д.) по вопросам организации и ведения воспитательной работы	в течение года	директор, заместитель директора
1.8	Ведение и оформление официального сайта спортивной школы (ВКонтакте)	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист,
1.9	Ознакомление родителей с правилами внутреннего трудового распорядка спортивной школы, правилами приёма и отчисления, материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в том числе с помощью информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»)	январь, декабрь	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.1	Проведение дней открытых дверей на спортивных объектах школы	январь, декабрь	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.1	Проведение родительских собраний, встреч родителей с тренерским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.1	Консультации родителей по вопросам воспитания	в течение года	заместитель директора
1.1	Установление постоянных связей с родителями и учителями общеобразовательных учреждений с целью контроля за успеваемостью, пропусками занятий, нарушением дисциплины и выполнением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацией досуга и духовного роста юных спортсменов с последующим обсуждением в коллективе	в течение года	тренеры-преподаватели
1.1	Организация и проведение (в том числе в группах) семейных праздников, конкурсов, спортивных и физкультурных мероприятий с участием обучающихся и их родителей, направленных на	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели

	сплочение семьи и коллектива		
1.1	Составление, корректировка списка неблагополучных семей и детей «группы риска»	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.1	Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
1.1	Подготовка и оформление информационных материалов по поводу знаменательных дат, по итогам выступлений на соревнованиях и других событий коллектива	январь, декабрь	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
2. Гражданско-патриотическое воспитание			
2.1	Участие во всероссийских, областных и городских массовых мероприятиях патриотической направленности (Парад Победы, акции «Бессмертный полк и др.)	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
2.2	Участие в спортивных, физкультурных мероприятиях, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, направленных на пропаганду физической культуры и спорта, в спортивных мероприятиях памяти тренеров, известных спортсменов	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
2.3	Проведение внутришкольных традиционных спортивных праздников, соревнований, посвящённых всероссийским праздникам и памятным датам (Дню Победы, Дню защитника Отечества, Нового года, Рождества, Дню физкультурника, Дню защиты детей, День города и др.)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
2.4	Чествование воспитанников - победителей межрегиональных и всероссийских соревнований	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
2.5	Проведение лекций, бесед на военно-патриотические темы. Организация экскурсий, посещения музеев, местных достопримечательностей (в том числе во время поездок в др. города), просмотра фильмов в кинотеатрах, видеофильмов. Туристические групповые походы спортивно-оздоровительной и агитационной направленности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
2.6	Организация встреч с ветеранами и героями военных действий и труда, известными спортсменами, действующими ведущими спортсменами, бывшими воспитанниками спортивной школы	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3. Социально-нравственное, общекультурное воспитание			
3.1	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися по тематике культурного общения,	в течение года	заместитель директора,

	поведения обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы		инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.2	Тематические беседы, инструктажи перед и во время проведения соревнований по вопросам соблюдения культуры поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях, по вопросам воспитания взаимоуважения и толерантности	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.3	Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях	по плану спортивно-массовой работы	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4. Воспитание здорового образа жизни и безопасности, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям. Профилактика правонарушений и асоциального поведения учащихся			
4.1	Проведение занятий, бесед с занимающимися по вопросам формирования ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, по вопросам профилактики простудных, инфекционных заболеваний	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.2	Проведение занятий, бесед, инструктажей с занимающимися по вопросам поведения и соблюдения требований обеспечения безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, по пути следования в спортивный зал, при проведении самостоятельных спортивных тренировочных занятий, при возникновении чрезвычайных ситуаций, при пожаре, при угрозе террористического акта, по вопросам профилактики неспортивного поведения и др.	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам предупреждения правонарушений несовершеннолетних (с приглашением представителя органов правопорядка)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.4	Проведение информационных занятий, бесед по требованиям безопасности при проведении самостоятельных спортивных тренировочных занятий, по правилам безопасного поведения на водоёмах в летнее время, при пользовании пиротехническими средствами и др.	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
4.5	Индивидуальные беседы, мероприятия с нарушителями установленных правил поведения, требований обеспечения безопасности на спортивных объектах школы. Разбор, осуждение, отрицательная оценка поступков в спортивном	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели

	коллективе, применение мер убеждения, разных видов наказания (замечание, устный выговор и др.)		
5. Трудовое и экологическое воспитание			
5.1	Установление порядка по уборке мест занятий после проведения учебно-тренировочных занятий и других мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели
5.2	Организация и проведение субботников спортивной школы (уборка территории, спортивных залов)	в течение года	администрация, тренеры-преподаватели
5.3	Воспитательная работа, беседы на учебно-тренировочных занятиях и мероприятиях (сборах) с целью привития трудолюбия, развития целеустремлённости, дисциплинированности, настойчивости, самокритичности, волевой саморегуляции, требовательности к себе и др.	в течение года	тренеры-преподаватели

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные за проведение
1	2	3	4
1.	Утверждение плана антидопинговых мероприятий, мероприятий по профилактике допинга, информированию о недопустимости использования допинга, запрещённых средств и методов в спорте	декабрь - январь	директор
2.	Изучение с занимающимися основных положений общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённые международными спортивными федерациями, теоретических положений о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, за нарушение антидопинговых правил	в процессе прохождения теоретического курса программы	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
3.	Доведение до обучающихся, тренерского состава, иных специалистов утверждённого перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте	в процессе прохождения теоретиче	заместитель директора, инструктор-методист,

№ п п	Наименование мероприятий	Сроки проведени я	Ответственные за проведение
1	2	3	4
		ского курса программ ы	тренеры- преподаватели, медицинская сестра
4.	Доведение до обучающихся, тренерского состава, иных специалистов, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, разработанных Общероссийской антидопинговой организацией методических и инструктивных материалов по вопросам предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним	в течение года	заместитель директора, инструктор- методист, тренеры- преподаватели, медицинская сестра
5.	Изучение с обучающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорте; знаний о современных разрешённых препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью	в течение года	заместитель директора, инструктор- методист, тренеры- преподаватели, медицинская сестра
6.	Организация обучения и контроль за прохождением обучающимися-спортсменами, тренерами-преподавателями, иными специалистами антидопингового курса на портале онлайн-образования РУСАДА (изучение информационно-образовательных антидопинговых программ и прохождение итогового теста)	в течение года	заместитель директора, инструктор- методист, тренеры- преподаватели, медицинская сестра
7.	Установление и поддержание постоянных связей с родителями (законными представителями) обучающихся-спортсменов с целью контроля и недопущения нарушений антидопинговых правил	в течение года	заместитель директора, инструктор- методист, тренеры- преподаватели, медицинская сестра
8.	Предоставление в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой общероссийской антидопинговой организации информации для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период	в течение года	заместитель директора, тренеры- преподаватели, медицинская сестра
9.	Уведомление спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период	в течение года	заместитель директора, тренеры- преподаватели, медицинская

№ п п	Наименование мероприятий	Сроки проведени я	Ответственные за проведение
1	2	3	4
			сестра
10	Предоставление информации о местонахождении спортсменов, включённых в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели
11	Содействие в проведении тестирования спортсменов в соответствии с порядком проведения допинг-контроля	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
12	Участие в слушаниях с применением санкций в отношении спортсменов, тренеров, иных специалистов, в вину которым вменяется нарушение антидопинговых правил	в течение года	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
13	Проведение собраний групп занимающихся с обсуждением вопросов, связанных с мерами по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, с обсуждением фактов нарушения антидопинговых правил и последствий применения санкций	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
14	Обеспечение условий для проведения допинг-контроля на соревнованиях в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействие проведению тестирования на спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля	во время проведения спортивных мероприятий, включённых в ЕКП	директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
15	Предоставление в Министерство физической культуры и спорта Республики Татарстан, региональное отделение всероссийской федерации борьбы на поясах сведений о возможном нарушении антидопинговых правил, а также об обстоятельствах, имеющих значение для привлечения виновных лиц к ответственности, в том числе для применения санкций	в течение года	директор
16	Проведение индивидуальных и групповых профилактических мероприятий, разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств, по недопустимости применения допинговых	в течение года	заместитель директора, инструкторы-методисты, тренеры-

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные за проведение
1	2	3	4
	средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача (медицинского работника)		преподаватели, медицинская сестра
17	Проведение просветительской работы по борьбе с применением допинга: оформление стенда (наглядной агитации) по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели, медицинская сестра
18	Организация систематического диспансерного обследования (углубленного медицинского обследования) спортсменов	в течение года	заместитель директора, тренеры-преподаватели, медицинская сестра

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице 8 и 9.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе самбо.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочных групп должны овладеть принятой в самбо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на тренировочном этапе.

Таблица 8

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение спортсменов самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Содержание инструкторской и судейской практики спортсменов (СШ) в группах спортивного совершенствования

Таблица 9

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
До года	Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют

		технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судей-ская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей.
Свыше года	Инструк-торская	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судей-ская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Инструк-торская	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировки; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судей-ская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность выбранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важна роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, опрос, анкетирование, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю является самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за показателями состояния здоровья, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, за уровнем физической, технической и психологической подготовленности.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются такие личные качества, как организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развиваются аналитические способности, позволяющие анализировать и сопоставлять факты, делать выводы.

Врачебный контроль направлен на объективную оценку состояния здоровья спортсмена, степени его физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля. По результатам УМО даются рекомендации специалистов по восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности, вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки спортсменов, уточняются объемы и интенсивность нагрузок;

- этапное комплексное обследование является основной формой и используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Важнейшие психологические задачи сопровождают все этапы спортивного развития спортсмена с момента спонтанного интереса до высших регулируемых функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших спортивных достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета и контроля психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологического контроля подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена-самбиста на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт вида спорта самбо».
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена - его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» для решения задач необходимо

определить «что надо иметь для достижения высоких спортивных результатов», то в «психологической характеристике» спортсмена необходимо знать «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

4. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- формирование установки на действие в условиях соревнований;
- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания как основы непосредственно соревновательной подготовки.

5. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсмена. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств.

Учет и контроль перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на отдельного спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для самбо психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль позволяет объективно определять изменения функционального состояния спортсмена. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при паталогических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами или показателями их характеристики.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию

организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

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

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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10,11,12.

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

Таблица 10

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

2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6.30	7.00
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,0
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120

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

Таблица 11

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

	(5 раз – влево и 5 раз – вправо)		19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки – 1 год	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Тренировочный этап второго года обучения				
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	
			8.02	8.26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
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	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество 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	
			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.	Период обучения на этапе спортивной подготовки – 2 год обучения	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Тренировочный этап третьего года обучения				

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,6 10,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.00 8.24
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			22 13
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
			180 165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			6 –
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			– 15
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			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки – 3 год обучения	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Тренировочный этап четвертого года обучения				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0 10,1	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.96 8.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24 15	
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	
			8,02 8,07	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190 175	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7 –	
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	

	90 см		–	16
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	23,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки – 4 год обучения	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

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

Таблица 12

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

2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Для перевода обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо сдавать нормативы не ниже показателя данного этапа подготовки.

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Средства технической подготовки

Бросок захватом ног, бросок рывком за пятку изнутри. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия рывком, толчком. Задняя подножка под выставленную ногу, передняя подножка, передняя подсечка, боковая подсечка, зацеп изнутри за разноименную ногу. Изучение техники удержания сбоку, поперек и уходы от удержаний. Перевороты (скручиванием, забеганием, перекатом, переходом), болевые приемы на руки (рычаг локтя через бедро, рычаг через предплечье, рычаг захватом руки между ног, узел поперек, узел ногой).

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

Средства комплексного воздействия

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса;
- Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи;
- Акробатические и гимнастические упражнения;
- Подвижные игры.

Средства для развития общих физических качеств

– **Силовые** – подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг.), набивным мячом (1-3 кг).

– **Скоростные** – бег 10, 20, 30 метров, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (скамейку или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

– **Повышающие выносливость** – чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

– **Координационные** – челночный бег 3 x 10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета, кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот, из гимнастического моста повороты направо, налево в упор на одно колено, спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол, подвижные игры, эстафеты.

– **Повышающие гибкость** – упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Средства специальной физической подготовки

– **Силовые** – выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот, с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за обусловленное время (20 с)).

- **Скоростные** – имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
- **Повышающие выносливость** – освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).
- **Координационные** – выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.
- **Повышающие гибкость** – борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психологической подготовки **ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для развития волевых качеств, средствами самбо

Решительности проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях, поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых 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 «чисто», продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности

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 её выполнения), своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива самбо.

Инициативности выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения 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, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

5. Методическая подготовка

Теория и методика освоения самбо

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма самбо сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале самбо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в самбо

Рукопожатие перед началом борьбы. Во время занятия не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История самбо

История возникновения самбо в России.

Правила самбо

Оценки за проведение бросков и приемов лежа. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Запрещенные приемы в самбо

В самбо запрещается бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать ее к коврику, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть и ноги, проводить болевые рывком.

6. Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях.

7. Зачетные требования

Проведение контрольных испытаний.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Средства технической подготовки

Техника борьбы в партере: обратное удержание сбоку, поперек. Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Повороты накатом, переходом.

Задняя подножка под выставленную ногу, с колена. Передняя подножка с колена, с захватом руки и ноги, передняя подсечка в колено.

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

Средства комплексного воздействия

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса;
- Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи;
- Акробатические и гимнастические упражнения;
- Подвижные игры.

Средства для развития общих физических качеств

– **Силовые** – подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг.), набивным мячом (1-3 кг).

– **Скоростные** – бег 10, 20, 30 метров, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (скамейку или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

– **Повышающие выносливость** – чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

– **Координационные** – челночный бег 3 x 10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета, кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой поворот, из гимнастического моста повороты направо, налево в упор на одно колено, спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол, подвижные игры, эстафеты.

– **Повышающие гибкость** – упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Средства специальной физической подготовки

– **Силовые** – выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот, с живота на бок, на спину, повороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за обусловленное время (20 с)).

– **Скоростные** – имитация бросков по технике, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

– **Повышающие выносливость** – освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

– **Координационные** – выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

– **Повышающие гибкость** – борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психологической подготовки

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития волевых качеств, средствами самбо

Решительности проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях, поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых 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 чисто, продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого один день, задержка дыхания до 90 с. 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 её выполнения), своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива самбо.

Инициативности выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения 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, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

5. Методическая подготовка

Теория и методика освоения самбо

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма самбо сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале самбо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в самбо

Рукопожатие перед началом борьбы. Во время занятия не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История самбо

История развития самбо на современном этапе.

Правила самбо

Оценки за проведение бросков и приемов лежа. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

6. Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях.

7. Зачетные требования

Проведение контрольных испытаний.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Средства технической подготовки

Техника борьбы в партере: обратное удерживание со стороны головы, со стороны плеча, верхом. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Контрприемы от переворотов.

Зацеп изнутри заведение, зацеп снаружи, стопой, выведение из равновесия скручиванием. Защита от обхвата туловища спереди.

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

Средства комплексного воздействия

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса;
- Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи;
- Акробатические и гимнастические упражнения;
- Подвижные игры.

Средства для развития общих физических качеств

– **Силовые** – подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг.), набивным мячом (1-3 кг).

– **Скоростные** – бег 10, 20, 30 метров, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (скамейку или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

– **Повышающие выносливость** – чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

– **Координационные** – челночный бег 3 x 10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета, кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот, из гимнастического моста повороты направо, налево в упор на одно колено, спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол, подвижные игры, эстафеты.

– **Повышающие гибкость** – упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Средства специальной физической подготовки

– **Силовые** – выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот, с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за обусловленное время (20 с)).

– **Скоростные** – имитация бросков по технике, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

– **Повышающие выносливость** – освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

– **Координационные** – выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

– **Повышающие гибкость** – борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психологической подготовки **ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения для развития волевых качеств, средствами самбо

Решительности проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях, поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых 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 чисто, продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого один день, задержка дыхания до 90 с. 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 её выполнения), своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива самбо.

Инициативности выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения 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, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

5. Методическая подготовка

Теория и методика освоения самбо

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма самбо сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале самбо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в самбо

Рукопожатие перед началом борьбы. Во время занятия не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История самбо

История развития самбо на современном этапе.

Правила самбо

Оценки за проведение бросков и приемов лежачего. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

6. Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях.

7. Зачетные требования

Проведение контрольных испытаний.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Средства технической подготовки

Базовые принципы боевого самбо, изучение основных приемов на коленях и в стойке, в борьбе лежачего – передвижения, перемещения, простейшая бросковая техника, имитационные упражнения, упражнения на тренажерах, знакомство с основами техники спарринга в поединке лежачего и стоя. Боковая подсечка с захватом рукава и разноименного отворота, передняя подсечка в колено скручиванием, бросок через бедро с захватом рукава и туловища, бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота, передняя подножка с захватом руки и пояса сзади, бросок через спину с захватом руки через плечо.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета самбо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

Средства комплексного воздействия

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса;
- Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи;
- Акробатические и гимнастические упражнения;
- Подвижные игры.

Средства для развития общих физических качеств

– **Силовые** – подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг.), набивным мячом (1-3 кг).

– **Скоростные** – бег 10, 20, 30 метров, прыжки в длину и высоту с места, прыжки через барьер (скамейку или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

– **Повышающие выносливость** – чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

– **Координационные** – челночный бег 3 x 10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета, кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой поворот, из гимнастического моста повороты направо, налево в упор на одно колено, спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол, подвижные игры, эстафеты.

– **Повышающие гибкость** – упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Средства специальной физической подготовки

– **Силовые** – выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот, с живота на бок, на спину, повороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за обусловленное время (20 с)).

– **Скоростные** – имитация бросков по технике, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

– **Повышающие выносливость** – освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

– **Координационные** – выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

– **Повышающие гибкость** – борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психологической подготовки

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития волевых качеств, средствами самбо

Решительности проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях, поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых 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 чисто, продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого один день, задержка дыхания до 90 с. 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 её выполнения), своевременно же выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива самбо.

Инициативности выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения 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, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

5. Методическая подготовка

Теория и методика освоения самбо

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма самбо сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале самбо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в самбо

Рукопожатие перед началом борьбы. Во время занятия не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История самбо

Развитие самбо в Сахалинской области.

Правила самбо

Изучение требований к проведению соревнований: правила взвешивания, жеребьевки, хода соревнований, ведение протоколов.

6. Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях.

6. Зачетные требования

Проведение контрольных испытаний.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Средства технической подготовки

Изучение болевых приемов на руки (рычаг локтя, не разъединяя сцепленных рук, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг локтя при помощи туловища сверху). Болевые приемы на ноги (узел ноги захватом голени). Изучение приемов задняя подножка захватом за пояс сзади через одноименное плечо, передняя подсечка захватом ноги, боковая подсечка, подхват, зацеп изнутри, броски за одну ногу, бросок захватом ног, «ножницы»

2. Средства тактической подготовки

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

- Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Средства физической подготовки

- **Комплексного воздействия**

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 секунд) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 секунд) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

- **Средства для развития общих физических качеств**

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 метров в среднем темпе, с учетом времени, 400м, 1500м.

Координационные. Челночный бег 3×10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

- **Средства развития специальных физических качеств**

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка,

имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

- **средствами из арсенала самбо**

Для воспитания **решительности**. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания **настойчивости**. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания **выдержки**. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости**. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

- **средствами из других видов деятельности**

Для воспитания **решительности**. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

Для воспитания **настойчивости**. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (самостоятельные занятия и учет их выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Для воспитания **выдержки**. Преодоление усталости.

Для воспитания **смелости**. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

Нравственная подготовка

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага», поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива самбо.

Для воспитания **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.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях самбо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в самбо, история самбо, запрещенные приемы в самбо, правила самбо, строение тела.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, самбисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности

Проведение контрольных испытаний. Для перевода на следующий этап подготовки необходимо сдать не менее 7 испытаний, согласно таблице в приложение 2.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Средства технической подготовки

Броски: зацеп снаружи, бросок через бедро за пояс, боковая подножка (седом) с падением, бросок через ногу в сторону, подсад голенью, передняя подсечка под отставленную ногу, бросок через голову, мельница, бросок захватом двух ног. Совершенствование приемов ТЭ-2 г.о. Приемы борьбы лежа: рычаг локтя при захвате руки двумя ногами, удержание верхом от рычага локтя при захвате руки двумя ногами. Самооборона: защита от ударов локтем, коленом головой, от ударов палкой и другими предметами.

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

2. Средства тактической подготовки

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

- Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Средства физической подготовки

- **Комплексного воздействия**

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 секунд) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 секунд) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

- **Средства для развития общих физических качеств**

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 метров в среднем темпе, с учетом времени, 400м, 1500м.

Координационные. Челночный бег 3×10м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

- **Средства развития специальных физических качеств**

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливости. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

- **средствами из арсенала самбо**

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания **выдержки.** Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

- **средствами из других видов деятельности**

Для воспитания **решительности.** Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (самостоятельные занятия и учет их выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости.

Для воспитания **смелости.** Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

Нравственная подготовка

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага», поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива самбо.

Для воспитания **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.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях самбо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в самбо, история самбо, запрещенные приемы в самбо, правила самбо, строение тела.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, самбисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то

количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности

Проведение контрольных испытаний.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Броски: задняя подножка на пятке, передняя подножка на пятке, подсад, обвив, зацеп стопой, бросок обратным захватом ног, бросок поворотом (мельница), бросок захватом за шею и туловища и туловище сверху, броски поворотом (через бедро). Борьба лежа: обратное удержание сбоку, со стороны плеча, верхом, со стороны ног, болевые приемы на ноги (рычаг колена, ущемление икроножной мышцы).

2. Средства тактической подготовки

- **Тактика проведения технико-тактических действий:**

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью изнутри.

- **Тактика ведения поединка**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

- **Тактика участия в соревнованиях**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

3. Средства физической подготовки

- **Комплексного воздействия:** общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

- **Средства развития общих физических качеств**

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

- **Средства развития специальных физических качеств**

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему мячу; отхвата – удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

4. Средства психологической подготовки

Волевая подготовка

• Средствами из арсенала самбо

Для воспитания **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.

Для воспитания **настойчивости**. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником

Для воспитания **выдержки**. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания **смелости**. Броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, до скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания **трудолюбия**. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

• Средствами из других видов деятельности

Для воспитания **решительности**. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

Для воспитания **настойчивости**. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

Для воспитания **выдержки**. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания **смелости**. Лазание по канату 3 метра без помощи ног.

Для воспитания **трудолюбия**. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

Нравственная подготовка

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

Воспитание чувства **взаимопомощи**. Коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**. Выполнение поручений тренера.

Воспитание **инициативности**. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний

Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль самбиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо.

Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировок: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники самбо: броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

6. Средства соревновательной подготовки

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

7. Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

8. Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

9. Средства оценки подготовленности

Проведение контрольных испытаний.

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются учащиеся с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив кандидата в мастера спорта.

На этапах ССМ в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая самбо, которые заключаются в следующем;

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям дзюдо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

1. Методическая концепция подготовки спортсменов в самбо

Методическая концепция подготовки спортсменов в самбо включает в себя следующие основные положения:

1. Разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

2. Моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы.

3. Подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки.

4. Оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера.

5. Формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки самбистов в условиях организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортивного резерва по самбо в группах ССМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на татами (до 60%). При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;
- формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

2. Организация тренировочного процесса

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия различаются:

По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности самбистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах ССМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительно-тренировочном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

В соответствие с установленным порядком все занимающиеся в дзюдо обязаны проходить медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в тренировочном процессе по самбо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

3. Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах ССМ основной акцент следует делать на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа

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

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта САМБО относятся:

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

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются согласно годового учебно-тренировочного плана.

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

соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

На базе спортивной школы самбо и дзюдо имеются:

- Спортивный зал по дзюдо со специальным покрытием (татами);
- Спортивный зал по самбо со специальным покрытием (борцовский ковер);
- Раздевалки (1 мужская, 1 женская);
- Душевая

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий ГБУ ДО СШ самбо и дзюдо в рамках утвержденного финансирования на каждый календарный год.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется согласно заключенного договора с областным врачом-физкультурным диспансером.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 13.

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Игла для накачивания мячей	штук	5
5.	Канат для лазания	штук	2
6.	Канат для перетягивания	штук	1
7.	Ковер для самбо (11x11 м)	комплект	1
8.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
16.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2

17.	Резиновый амортизатор	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Урна-плевательница	штук	2
22.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
23.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой представлены в таблице 14.

Таблица 14

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
4. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
5. 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.