

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва имени Александра Невского»
Старооскольского городского округа
(МАУ ДО «СШОР им. А. Невского»)**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «самбо» (спортивная дисциплина «весовая категория»)**

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МАУ ДО «СШОР им. А. Невского»
Протокол № 1
от «06» июля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАУ ДО «СШОР
им. А. Невского»

Н.И. Дорохина

Приказ № 01-01/62.2
от «06» июля 2023 г



Срок реализации программы не ограничен

2023 год

I. Общие положения

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

Программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий в Учреждении.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки обучающихся в учебно-тренировочном процессе.

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебно-тренировочный план вида спорта «самбо». В программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Здоровьесберегающие технологии, их применение в процессе занятий самбо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований, а также соответствия физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Особенностью занятий **самбо** в системе физического воспитания является гармоничное воздействие на все органы и системы организма обучающегося, выражающееся в комплексном проявлении физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Оценка уровня физической подготовленности самбистов проводится в ходе сдачи нормативов (тестов) путём выполнения разнонаправленных упражнений из легкой атлетики, гимнастики, спортивной борьбы.

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;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа опирается на теорию и методику физической культуры и спорта.

Самбо разновидность спортивного единоборства. Борьба подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность. Самбо является наукой обороны, но никак не нападения. Единоборство не только научит самозащите, оно также предоставит богатый жизненный опыт, поспособствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Именно эти качества потребуются не только в работе, но и в общественной деятельности. Самбо для взрослых и детей является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивно-массовых мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом-графиком.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах, отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей обучающихся. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства.

Весь материал излагается по следующим этапам: начальной подготовки; учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приложение № 1 ФССП).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2 – 3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 – 4	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также лица, старше зачисляемого возраста. При комплектовании групп разница возраста зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативов по физической подготовке, установленной для этой возрастной группы.

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом: возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена

Наполняемость групп определяется Учреждением на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности согласно приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 п.4.3:

этап начальной подготовки (до года, свыше года) – 12 – 24 человек;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 – 12 человек;

этап совершенствования спортивного мастерства – 2 – 4 человек;

этап высшего спортивного мастерства – 1 – 4 человека.

4. Объем тренировочной нагрузки определен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приложение № 2 ФССП)

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

приказом Учреждения устанавливаются сроки начала и окончания учебно-тренировочного года;

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые занятия, индивидуальные занятия и теоретические занятия);

- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования
- работа по индивидуальным планам
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- аттестация
- система спортивного отбора и спортивной ориентации

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Индивидуальные занятия проводятся согласно годовому тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приложение № 3 к ФСПП)

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия 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	-	До 60 дней		

	мероприятия		
--	-------------	--	--

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования для обучающихся к участию в спортивных соревнованиях:

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

Объем соревновательной деятельности определен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приложение № 4 ФСПП)

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

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

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

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

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

Индивидуальные учебно-тренировочные планы составляются для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивные сборные команды Российской Федерации.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям

Аттестация включает в себя:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах, составляется и утверждается ежегодно и определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их

закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса.

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

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

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года устанавливаются приказом Учреждения.

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

На основании годового учебно-тренировочного плана составляется режим (расписание) учебно-тренировочного процесса для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий устанавливается в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации дополнительного образования, составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

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

2. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися их различных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по технике безопасности

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	12		16		18		22			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		12 – 24				6 – 12				2 – 4		1 – 4	
		1.	Общая физическая подготовка	119	38%	110	35%	150	24%	167	20%	140	15%
2.	Специальная физическая подготовка	47	15%	47	15%	150	24%	208	25%	234	25%	286	25%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	1%	19	3%	33	4%	47	5%	57	5%
4.	Техническая подготовка	109	35%	115	37%	206	33%	250	30%	215	23%	286	25%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	10%	31	10%	81	13%	133	16%	234	25%	309	27%
6.	Инструкторская и судейская практика	3	1%	3	1%	6	1%	8	1%	19	2%	11	1%
7.	Медицинские, медико- биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1%	3	1%	12	2%	33	4%	47	5%	57	5%
Общее количество часов в год		312	100%	312	100%	624	100%	832	100%	936	100%	1144	100%

7. Календарный план воспитательной работы. Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

гармоничное развитие личности обучающихся;

удовлетворении индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры обучающихся.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств обучающихся, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками

Календарный план воспитательной работы

Таблица 6.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «самбо»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «самбо»	в течение года (учебно-тренировочный график)
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение года (режим учебно-тренировочного процесса)
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дни здоровья и спорта),	в течение года

	на формирование здорового образа жизни	<p>в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «самбо»; - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	(учебно-тренировочный график)
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - 	в течение года (режим учебно-тренировочного процесса)
2.3.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным видом спорта; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях видом спорта «самбо» 	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	в течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией; -	в течение года
3.3.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте, уважения к российским спортсменам-героям спорта	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)	На учебно-тренировочных мероприятиях, спортивных соревнованиях
3.4.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества; 12 апреля – День космонавтики; 9 мая – День Победы 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 12 июля – День Прохоровского сражения 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	
Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; -	в течение года (учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса)

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

Теоретическая часть

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. Обучающиеся 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 обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствие или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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 Учреждения, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица 7.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
этап начальной подготовки	Веселые старты «честная игра»	один раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта, честная игра»	один раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с	один раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты

	международным стандартом «Запрещенный список»)		через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	один раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях регионального уровня.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	один раз в год	спортсмены с 7 лет. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	один раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	один раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «честная игра»	один раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	один раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	один раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	один раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	один раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	один раз в год	Спортсмены. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	один раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с

допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных обучающихся, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность обучающимся познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и

соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе.

Таблица 8.

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Количество часов
1-й год	Инструкторская	Овладение 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.	4
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2
2-й год	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и уметь их исправлять.	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
3-й год	Инструкторская	Проведение части занятий: разминки, основной части, заключительной части учебно-тренировочного занятия.	4
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	2
4-й год	Инструкторская	Обучение самостоятельному ведению дневника: учету тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	2
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	6

План инструкторской и судейской практики на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 9.

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Количество часов
1-й год	Инструкторская	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрировать технические действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.	9
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших	9

		юношей.	
2-й год	Инструкторская	Самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	4
	Судейская	Принимать 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.	5
3-й год	Инструкторская	Самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомство с документами планирования и учета тренировочной работы в СДЮСШОР. Проводить тренировочные занятия в группах.	4
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	5

План инструкторской и судейской практики на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 10.

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Количество часов
Весь период	Инструкторская	Самостоятельно проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов, составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия. Участие в составлении календаря спортивных мероприятий, составление Положений о соревнованиях	4
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	8

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144 н «Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой обучающимся учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

Средства восстановления на этапах подготовки

Таблица 11.

Компонент подготовки	Этапы подготовки			
	спортивно-оздоровительный этап	этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
средства восстановления и закаливания организма	Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические процедуры: душ, баня. Закаливающие процедуры: обливание и обтирание водой, солнечные ванны и другое.	Педагогические средства – прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические средства – душ, баня, массаж, самомассаж	<p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное построение учебно-тренировочных занятий; - рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; - организация активного отдыха <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика. <p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - питание; - гигиенические и физиотерапевтические процедуры; - баня; - массаж; - витамины <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>	

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающийся), 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

изучить права 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;

получать 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения №№ 7-9 к ФССП.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица 12.

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы

			тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей физической подготовки, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации. Тестирование проводится в конце тренировочного года.

Перевод обучающихся на следующий учебно-тренировочный год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов. Кроме того, для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа, ЭССМ и ЭВСМ выполнить разрядные нормативы по ЕВСК на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

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

Таблица 13.

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

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

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 14.

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	не более 8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 5	не менее + 6
1.5.	Челночный бег 3 x 10	с	не более 8,7	не более 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,5	не более 12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5.50	не более 6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 4	не менее + 5
2.5.	Челночный бег 3 x 10	с	не более 9,3	не более 9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	не менее 130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 19,0	не более 25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0	не более 28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 21,0	не более 26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый 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 15.

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	не более 9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10	не более 10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 36	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 11	не менее + 15
1.5.	Челночный бег 3 x 10	с	не более 7,2	не более 8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	не менее 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	не более 18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 18,0	не более 20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 14,5	не более 17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более 17,0	не более 20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 16.

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

Рекомендации по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

информирование обучающихся о целях проведения тестирования;

ознакомление обучающихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;

сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;

соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

ознакомление обучающихся с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

решения серии этических и нравственных задач;

накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические рекомендации по выполнению тестов ОФП и СФП

Скоростные качества: Бег 30 м, 60 м, 100 м, проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Выносливость: Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

Координация: Челночный бег 3 x 10 м - проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними занимающихся. Стартовав с высокого старта, по команде тренера-преподавателя, обучающийся трижды пробегает расстояние от одного предмета до другого. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Сила: Подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Силовая выносливость: Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. Оценивается максимальное количество подъемов туловища за определенное количество секунд. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, на ногах сидит партнер. Руки, согнутые в локтях находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Необходимо приподнимать туловище до уровня в 90 градусов, после этого вернуться в исходное положение. Запрещено сгибать ноги в коленных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. На этапе совершенствования спортивного мастерства засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища за 1 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с приземлением на обе ноги проводятся на борцовском ковре.

Испытуемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. спортсмен по команде выполняет два предварительных

наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения.

Забегания на «борцовском мосту» выполняются обучающимся из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются обучающимся десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

10 бросков партнера через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину. Выполняется на ближней дистанции, когда противник наклонен немного вперед. Сделать захват руки или пояса. Потянуть противника на себя, повернуться к нему спиной, подбить тазом его дальнюю ногу в верхнюю часть бедра и, наклонившись вперед в сторону, выполнить бросок на ковер.

10 бросков партнера через грудь. Положение правой стойки. Захватить предплечье правой руки противника под левое плечо; одновременно левой кистью захватить пояс противника через его правую руку и прижать его к своей груди, а правой захватить одежду на левом плече противника. Сделать правой ногой шаг вперед и поставить ее между ног противника (правую ногу можно ставить снаружи и вплотную к его левой ноге). Сильно прогнув спину, подбить противника животом снизу в его живот. Падая назад, сделать резкий поворот туловищем влево кругом с таким расчетом, чтобы оказаться над противником, упавшим всей спиной на ковер.

V. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

Рабочая программа составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики обучающегося:

спортивно-технические показатели по этапам (годам);

планируются основные средства тренировки;

объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок;

количество соревнований;

Отмечаются те стороны подготовленности обучающихся, на которых следует сосредоточить основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню их развития данной группы.

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

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния обучающихся и календаря соревнований. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной учебно-тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебно-тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал для группы начальной подготовки

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и само страховки, действия, связанные с ритуалами самбо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.

Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере

5. Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

6. Выявить задатки способностей и спортивной одаренности

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств обучающихся: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения учебно-тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

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

Подводящим упражнением уделяется особое значение.

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

Этапы технической подготовки в самбо.

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

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо

1. Борьба стоя:

Стойки:

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

Перемещения:

скользящим шагом;
приставными шагами.

Основные захваты:

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

Основные броски:

в основном руками:
захват двух ног;
сбивая партнера плечом;
захватом двух ног с отрывом от ковра.

в основном туловищем:

бросок через бедро;
бросок через грудь, обшагивая партнера;

в основном ногами:

задняя подножка;
передняя подсечка;
бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

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

Удержания:

сбоку;
верхом;
со стороны голов;
поперек.

Болевые приемы на руки:

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

Тактика самбо:

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

Программный материал практических занятий для учебно-тренировочного этапа.

В учебно-тренировочных группах 1-го, 2-го и 3-го годов подготовки обучающиеся проходят этап спортивной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В учебно-тренировочных группах свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе ориентирован в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами обучающихся, показанными в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

детальная проработка переходных положений и контрприемов;

моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;

формирование индивидуального технико-тактического комплекса;

отработка тактики захватов и передвижений;

отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;

тактика проведения приема;

проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;

тактика ведения поединка;

развивается активность самбиста в различные периоды поединка;

развивается умения предугадывание вероятных действий противника;

развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;

планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления обучающегося. Для борцов характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период обучающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий

носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерско-преподавательским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на учебно-тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Техника самбо

1. Борьба стоя

Стойки:

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

Перемещения:

скользящим шагом;
приставными;
заведением;
прижимая соперника к коврику.

Основные захваты:

за рукава;
за отворот и рукав;
за пояс и рукав;
предварительные;
оборонительные;
наступательные.

Основные броски:

в основном руками:

выведение из равновесия рывком;
бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика;
бросок обратным захватом ног;
бросок захватом рывком за пятку;
боковой переворот;

в основном туловищем:

бросок через бедро,
бросок через грудь, обшагивая партнера,
бросок захватом руки на плечо
бросок захватом руки под плечо,
«вертушка»

в основном ногами:

бросок задняя подножка;
бросок передняя подножка;
бросок боковая подножка;
бросок передняя подсечка;
бросок задняя подсечка;
бросок боковая подсечка;
бросок подхватом снаружи;
бросок через голову;
бросок через голову с подсадом голенью;
бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:
используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

сбоку;

верхом;
со стороны голов;
поперек.

Болевые приемы на руки:

рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

узел руки наружу от удержания сбоку;

рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо:

простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

переходы с удержанием на болевые приемы на руках;

переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;

тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;

способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;

тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;

тактический вариант «угроза»;

тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

бросок через грудь от атаки броском через бедро;

бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Программный материал практических занятий для этапа спортивного совершенствования.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей обучающимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых коронных приемов и их связок;

достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;

совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что обучающиеся прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Техника самбо. Отработка «коронных» и индивидуальных бросков

1. Борьба стоя:

Стойки:

прямая /правая, левая, фронтальная;

средняя /правая/низкая, левая, фронтальная;

Перемещения:

скользящим шагом;

приставными шагами

заведением;

прижимая соперника к коврику /татами.

Основные захваты:

за рукава;

за отворот и рукав;

за пояс и рукав;
предварительные;
оборонительные;
наступательные;
взятие захватов, основные остроактуальные захваты;
создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

в основном руками:

выведение из равновесия рывком;
выведение из равновесия толчком;
бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра ;
бросок обратным захватом ног;
бросок захватом рывком за пятку;
бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
боковой переворот;
передний переворот;
«мельница».

в основном туловищем:

бросок через бедро;
бросок обратное бедро;
бросок через спину захватом двух рук;
бросок через спину с колен;
бросок через грудь, обшагивая партнера;
бросок через грудь с отрывом соперника от ковра;
бросок «посадкой»;
бросок захватом руки на плечо;
бросок захватом руки под плечо;
«вертушка».

в основном ногами:

бросок задняя подножка;
бросок передняя подножка;
бросок боковая подножка;
бросок отхват;
бросок передняя подножка с колена;
бросок передняя подножка на пятке;
броски из группы подножек с падением;
бросок передняя подсечка;
бросок задняя подсечка;
бросок боковая подсечка;
бросок подсечка в темп шагов;
бросок передняя подсечка в колено;
бросок подсечка изнутри;
бросок подхватом снаружи;
бросок подхватом изнутри;
бросок через голову с упором стопой в живот;
бросок через голову с подсадом голенью;
бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:
используя куртку /самбовку/ соперника, /лежащего на животе;
используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника.

Удержания:

сбоку;
верхом;
со стороны голов;
поперек;
переходы от удержаний на болевые приемы.

Болевые приемы на руки:

рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
узел руки наружу от удержания сбоку;
рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между

ног.

Тактика самбо

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
переходы с болевых приемов на руки на удержания;
тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги после удачного проведения броска;
тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».

Контрприемы:

бросок через грудь от атаки броском через бедро;
бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку;
тактика построения предстоящей схватки.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого обучающегося, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства.

Основная направленность тренировки - индивидуализация технико-тактической подготовки

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения поединка, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Организуя учебно-тренировочный процесс в группах высшего спортивного мастерства тренеру-преподавателю необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы

движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение самбиста точно определять расстояние до противника. В боевом самбо чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для самбиста контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у самбистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые самбисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, самбист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на татами. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, самбист должен уметь в любой момент определить свое положение на татами относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя самбист постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства самбиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством самбиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения кулака с целью. Самбист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Самбист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Самбист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер-преподаватель следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы учебно-тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства обучающегося.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Общая физическая подготовка

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

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

Данный раздел включает в себя следующие средства:

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

упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);

упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гириями и гантелями и на тренажерах);

бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

Специальная физическая подготовка

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

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);

упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);

специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что обучающийся на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У обучающегося сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером-преподавателем и обучающимся является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве обучающийся высокого уровня мастерства:

«коронных» приемов и их связок – 4;

вспомогательных приемов – 6;

технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

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

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

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе учебно-тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга обучающегося. Необходимо обучить контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки борьбы с различным противником «левой», «правой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить самбиста бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д. Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер-преподаватель, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные обучающимся нагрузки на предыдущих этапах подготовки

Для каждого обучающегося составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности обучающегося и его одаренности.

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

Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер-преподаватель моделирует вероятную реакцию защиты принятием, играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой обучающийся встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Например, для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела обучающегося при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер-преподаватель ставит перед обучающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим обучающимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности. Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит обучающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно

рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: блокирующие действия, сдерживания;

активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один удерживает обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание).

4. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой ... (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру,

выполняющему заданию, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

захват разноименных предплечий кистями;

захват одноименных предплечий кистями;

захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);

захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;

захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание обучающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой: ПРАВОЙ рукой:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| • правую кисть | • левую кисть |
| • левую кисть | • правую кисть |
| • левую кисть | • левую кисть |
| • правую кисть | • правую кисть |
| • левое предплечье | • левую кисть |
| • левый локоть | • левую кисть |
| • левое плечо | • левую кисть |
| • правую кисть | • правое предплечье |
| • правую кисть | • правый локоть |
| • правую кисть | • правое плечо |

Игры-задания по освоению умений «теснений» по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая;

перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру-преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.

4. В соревнованиях участвуют все обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях тип «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров-преподавателей. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр: - спина к спине, оба соперника на коленях;

один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;

оба в упоре лежа, лицом друг к другу;

оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера-преподавателя.

Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение обучающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание учебно-тренировочных занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить учебно-тренировочные занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

15. Учебно-тематический план составляется по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический (теоретический) материал

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение - применяется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер-преподаватель раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения обучающемуся задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении учебно-тренировочного процесса, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ - применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности самбиста в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что обучающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить обучающиеся. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы вспомнив один факт, обучающийся мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания обучающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п. Метод беседы позволяет активизировать обучающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае тренер-преподаватель, задавая вопрос, направляет внимание обучающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства.

Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических занятиях, то отдельным обучающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить

какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными.

Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом).

Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Основные темы и содержание теоретической подготовки по этапам подготовки представлен в таблице 17.

Учебно-тематический план

Таблица 17.

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 года/ свыше года	480/720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	48/72	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средства физического развития и укрепления здоровья человека	48/72	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	48/72	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	48/72	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	48/72	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	48/72	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	48/72	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	48/72	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	48/72	ноябрь- май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники безопасности при занятиях спортом	48/72	октябрь, апрель	Правила поведения обучающихся в спортивном зале при занятиях видом спорта «самбо»
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	60/90	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	60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/90	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	60/90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/120	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	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	60/120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Требования техники безопасности при занятиях спортом	60/60	октябрь, апрель	Правила поведения обучающихся в спортивном зале при занятиях видом спорта «самбо»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	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/недетренированность	180	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	180	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	180	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	180	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	180	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.
	Требования техники безопасности при занятиях спортом	120	октябрь, апрель	Правила поведения обучающихся в спортивном зале при занятиях видом спорта «самбо»
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1140		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	180	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	210	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	210	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	210	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	210	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	Требования техники безопасности при занятиях спортом	120	октябрь, апрель	Правила поведения обучающихся в спортивном зале при занятиях видом спорта «самбо»

Рекомендации по организации психологической подготовки. Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения обучающихся, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние обучающегося во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого обучающегося и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности обучающегося, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру-преподавателю, требовательности к себе.

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру-преподавателю следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или утомления (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку. Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;

специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных учебно-тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», спортивная дисциплина «весовая категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» относится:

реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка;

особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы определены ФССП.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 18);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 18

№ 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.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет нож	штук	10
15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные разной высоты (120, 130, 140, 150, 160 см)	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1

25.	Палка	штук	10
26.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
27.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
28.	Резиновые амортизаторы	штук	10
29.	Секундомер электронный	штук	3
30.	Скакалка гимнастическая	штук	20
31.	Скамейка гимнастическая	штук	4
32.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
33.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
34.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
35.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
36.	Урна-плевательница	штук	2
37.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
38.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу согласно ФССП по виду спорта «самбо», укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68645), 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 № 946н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
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. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
4. 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.
5. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998.

Перечень Интернет-ресурсов необходимых для использования в работе лицам, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицам, проходящими спортивную подготовку

1. (<http://rusada.ru/>)Российское антидопинговое агентство
2. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
3. (www.sambo.ru/) Федерация самбо России.