

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»  
(МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»)**

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО «Спортивная школа  
«Старт»  
Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МАУ ДО «СШ «Старт»  
\_\_\_\_\_ А.П. Егупов  
приказ МАУ ДО  
«Спортивная школа «Старт»  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Самбо»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»,  
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
14.12.2022 № 1245 в соответствии требований Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от  
24.11.2022 № 1073*

| Этап спортивной подготовки                                     | Продолжительность этапов (в годах) |
|--|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                      | 3 года                             |
| Учебно - тренировочный этап<br>(Этап спортивной специализации) | 4 года                             |
| Этап совершенствования<br>спортивного мастерства               | 3 года                             |
| Этап высшего спортивного<br>мастерства                         | 3 года и более                     |

г. Урай, 2023 год

Разработчики

Заместитель директора по спортивной подготовке  
МАУ ДО «Спортивная школа «Старт»

Алексеева З.А.

Начальник отдела по спортивной  
подготовке МАУ ДО «Спортивная школа  
«Старт»

Чемшит И.И.

Тренер-преподаватель по спортивной  
подготовке МАУ ДО «Спортивная школа  
«Старт»

Мальцев О.Б.

Инструктор-методист отдела по  
спортивной подготовке МАУ ДО  
«Спортивная школа «Старт»

Кашигина А.В.

| ОГЛАВЛЕНИЕ                           |   |    |
|--------------------------------------|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                |   |    |
| I.                                   | Общие положения   |    |
| II.                                  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                   |    |
|                                      | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения   | 11 |
|                                      | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план  | 15 |
|                                      | 2.3. Календарный план воспитательной работы   | 17 |
|                                      | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним           | 19 |
|                                      | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики  | 20 |
|                                      | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 22 |
| III.                                 | Система контроля  | 24 |
| IV.                                  | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)  | 30 |
| V.                                   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам             | 61 |
| VI.                                  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки               | 62 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ |   | 66 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» по виду спорта самбо (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1073 (далее – ФССП).

При разработке дополнительной образовательной программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа подготовки, совершенствования спортивного мастерства до этапа высшего спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых обучающихся спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление обучающихся спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение обучающимися спортсменами знаний в области самбо, освоение правил вида спорта, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федеральных округов, регионов, городов, краев, областей;

- подготовка спортивных судей по самбо из числа обучающихся.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

## **2.1. Краткая характеристика вида спорта «самбо»**

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Этот вид борьбы объединил элементы многих национальных видов борьбы. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Сейчас самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России.

Самбо России 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.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни. Самбо демократичный

вид спорта, им могут заниматься люди на зависимо от пола и возраста. Ежегодно на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований - чемпионаты России среди мужчин и женщин, первенства среди юниоров, юношей, юниорок и девочек, среди ветеранов, а также вреди среди студентов; кубки России, турниры, посвященные памяти выдающихся спортсменов страны, знаменательным датам в истории Отечества.

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

В программе даны конкретные 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. Раскрываются характерные черты многолетней спортивной подготовки по самбо как единого непрерывного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля в спорте, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской квалификации.

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.

Самбо входит во Всероссийский реестр видов спорта. Номер-код вида спорта - 0790001511Я, содержит следующие спортивные дисциплины:

| Весовая категория       | Номер-код спортивной дисциплины |
|-------------------------|---------------------------------|
| весовая категория 26 кг | 079 061 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 29 кг | 079 062 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 31 кг | 079 063 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 34 кг | 079 001 1 8 1 1 Н               |
| весовая категория 35 кг | 079 002 1 8 1 1 Ю               |
| весовая категория 37 кг | 079 003 1 8 1 1 Д               |
| весовая категория 38 кг | 079 004 1 8 1 1 Н               |

|                          |         |   |   |   |   |   |
|--------------------------|---------|---|---|---|---|---|
| весовая категория 40 кг  | 079 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 41 кг  | 079 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 42 кг  | 079 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 43 кг  | 079 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 44 кг  | 079 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 46 кг  | 079 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 47 кг  | 079 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 48 кг  | 079 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 49 кг  | 079 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 50 кг  | 079 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 51 кг  | 079 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 52 кг  | 079 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 57 кг  | 079 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 58 кг  | 079 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 59 кг  | 079 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 60 кг  | 079 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 64 кг  | 079 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65+ кг | 079 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 66 кг  | 079 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 68 кг  | 079 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 70+ кг | 079 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 71 кг  | 079 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 71+ кг | 079 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 72+ кг | 079 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 75 кг  | 079 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 75+ кг | 079 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 78 кг  | 079 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 80 кг  | 079 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 80+ кг | 079 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 82 кг  | 079 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 84 кг  | 079 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 84+ кг | 079 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 87 кг  | 079 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 87+ кг | 079 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 88 кг  | 079 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 88+ кг | 079 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90 кг  | 079 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 98 кг  | 079 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

|  |     |     |   |   |   |   |   |
|--|-----|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 98+ кг                 | 079 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 100 кг                 | 079 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 100+ кг                | 079 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| командные соревнования                   | 079 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| абсолютная категория                     | 079 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 46 кг               | 079 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| БС весовая категория 48 кг               | 079 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| БС весовая категория 49 кг               | 079 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| БС весовая категория 52 кг               | 079 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 53 кг               | 079 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 57 кг               | 079 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 58 кг               | 079 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 62 кг               | 079 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 64 кг               | 079 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 68 кг               | 079 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 71 кг               | 079 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 74 кг               | 079 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 79 кг               | 079 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 82 кг               | 079 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 88 кг               | 079 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 88+ кг              | 079 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| БС весовая категория 90 кг               | 079 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 98 кг               | 079 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 98+ кг              | 079 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 100 кг              | 079 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 100+ кг             | 079 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС абсолютная категория                  | 079 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| пляжное самбо - весовая категория 50 кг  | 079 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| пляжное самбо - весовая категория 58 кг  | 079 | 086 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| пляжное самбо - весовая категория 59 кг  | 079 | 087 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| пляжное самбо - весовая категория 71 кг  | 079 | 088 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| пляжное самбо - весовая категория 72 кг  | 079 | 089 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| пляжное самбо - весовая категория 72+ кг | 079 | 090 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| пляжное самбо - весовая категория 88 кг  | 079 | 091 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| пляжное самбо - весовая категория 88+ кг | 079 | 092 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |



## **Развитие вида спорта на территории ХМАО-Югры.**

Датой рождения самбо в округе считается 14 февраля 1977 года в Нижневартовске. Тренера Владимир Волков и Евгений Зубцов набрали две группы мальчишек. Тренировали в обычной школе. Ковром служили гимнастические маты.

В городе Радужный, в рабочем поселке был построен деревянный спортзал. Начинали работать Исхаков Минсеет и Шаблинский Николай. Первые соревнования ДСО «Труд» прошли в г. Нижневартовске на территории 9-ой автобазы.

С начала развития борьбы самбо в ХМАО - Югре было подготовлено 4 Заслуженных мастера спорта, 11 Мастеров спорта международного класса, 60 Мастеров спорта.

В настоящее время в округе работает 52 тренера по самбо из них: 12 Заслуженных тренеров России, 21 награждены знаком отличия «За вклад в развитие ФК и С», 17 Отличники ФК и С. Под их руководством занимается более 1300 спортсменов.

Также в ХМАО-Югре проводится более 30 спортивных мероприятий. Самое крупное спортивное мероприятие — Всероссийский турнир по самбо памяти ЗТР П. А. Литвиненко, которое ежегодно проводится в городе Нижневартовск.

Самбо развиваются в 9 муниципальных образованиях автономного округа: Радужный, Нижневартовск, Сургут, Нягань, Кондинский район, Лангепас, Нижневартовский район, Когалым, Ханты-Мансийск.

## **2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»**

Самбо борьба в одежде. В отличие от спортивной борьбы (специальные трико) самбисты тренируются и участвуют в соревнованиях в специальных куртках самбовках. Да и вообще в нашей полосе Европейская часть России, одежда носится 12 месяцев в году, и поэтому обладать навыками самообороны в одежде как никогда актуально.

Доступность экипировки, чтобы приобрести экипировку для начальных занятий самбо вам потребуется только самбовка, ее стоимость 1500-1600 руб.

Доступность занятий. Самбо - это индивидуальный вид спорта, занятия могут проводиться в группах от 2-х человек, в отличие от командных видов спорта где требуется команда, ситуация что группа распалась исключена, благодаря чему отсутствуют причины неучастия в соревнованиях юным самбистам.

В борьбе самбо отсутствуют удары в голову и корпус, что благоприятно сказывается на психике и здоровье ребенка, отсутствуют сотрясения от ударов, как в боевых видах единоборств (карате, тайский бокс, бокс, прочие восточные единоборства). В рейтинге травмоопасности самбо занимает самую низкую строчку, стоит наравне с таким видом спорта как шахматы, ведь не зря самбо называют быстрыми шахматами.

Комплексный вид спорта. Т.к. в своей подготовке применяются различные спортивные дисциплины, такие как легкая атлетика, кросфит, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бокс, плавание, футбол, элементы смежных видов борьбы (дзюдо, вольная борьба).

Эффективность самбистов доказана участниками смешанных единоборств MMA, UFC, BELLATOR, PRIDE, среди самбистов есть звезды мирового уровня такие как Федор Емельяненко, Вячеслав Василевский, Олег Тактаров (чемпион и актер), Виталий Минаков, Хабиб Нурмагомедов и др.

### **Актуальность**

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

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Возрастает потребность общества для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку; организации мониторинга учебно-тренировочной деятельности; повышения профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих учебно-тренировочный процесс.

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МАУ СШ «Старт».

| Этапы спортивной подготовки                                 | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|------------------------------------|--|---|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»               |                                    |  |   |
| Этап начальной подготовки                                   | 3 года                             | 10   | 12  |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 года                             | 12   | 6   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства               | 3 года                             | 14   | 2   |
| Этап высшего спортивного мастерства                         | 3 и более                          | 16   | 1   |

### Объем Программы

| Этапный норматив  | Год обучения | Количество часов в неделю | Общее количество часов в год |
|---|--------------|---------------------------|------------------------------|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»             |              |                           |                              |
| Этап начальной подготовки                                 | 1            | 5                         | 260                          |
|   | 2            | 6                         | 312                          |
|   | 3            | 8                         | 416                          |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1            | 8                         | 416                          |
|   | 2            | 10                        | 520                          |

|   |           |    |      |
|---|-----------|----|------|
|   | 3         | 12 | 624  |
|   | 4         | 14 | 728  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1         | 18 | 936  |
|   | 2         | 20 | 1040 |
|   | 3         | 22 | 1144 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | 1         | 22 | 1144 |
|   | 2         | 28 | 1456 |
|   | 3 и более | 32 | 1664 |

**Наполняемость групп и режим учебно-тренировочного процесса  
в спортивной школе по самбо**

**Для спортивной дисциплины «весовая категория»**

| Наименование этапа | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное кол-во часов в неделю | Минимальное количество занимающихся в группе | Максимальное количество занимающихся в группе | Требования по физической технической и спортивной подготовке на начало учебного года                       |
|--------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|---|--|
| НП-1               | 10                                 | 5                                  | 12   | 15  | Медицинский допуск и выполнение нормативных требований ОФП и СФП   |
| НП-2               | 11                                 | 6                                  | 12   | 15  | Медицинский допуск и выполнение нормативных требований ОФП и СФП   |
| НП-3               | 12                                 | 8                                  | 12   | 15  | Медицинский допуск и выполнение нормативных требований ОФП и СФП   |
| ТЭ-1               | 12                                 | 8                                  | 6  | 7   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 100% третий юношеский разряд                                   |
| ТЭ-2               | 13                                 | 10                                 | 6  | 7   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 100% второй юношеский разряд                                   |
| ТЭ-3               | 14                                 | 12                                 | 6  | 7   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 100% первый юношеский разряд                                   |
| ТЭ-4               | 15                                 | 14                                 | 6  | 7   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 50 % третий спортивный разряд<br>50 % второй спортивный разряд |
| ССМ-1              | 14                                 | 18                                 | 2  | 3   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 100 % первый спортивный разряд                                 |
| ССМ-2              | 15                                 | 20                                 | 2  | 3   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 100 % КМС  |
| ССМ-3              | 16                                 | 22                                 | 2  | 3   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 100 % КМС  |
| ВСМ-1              | 16                                 | 22                                 | 1  | 2   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 100 % МС   |
| ВСМ-2              | 17                                 | 28                                 | 1  | 2   | Выполнение нормативных требований СФП, СФП. 100 % МС   |

|                  |               |    |   |   |   |
|------------------|---------------|----|---|---|---|
| ВСМ-3<br>и более | 18 и<br>более | 32 | 1 | 2 | Выполнение нормативных<br>требований СФП, СФП. 100 % МС |
|------------------|---------------|----|---|---|---|

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

- учебно-тренировочные мероприятия:

| №<br>п/п  | Виды учебно- тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |  |   |                                     |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|
|   |   | Этап начальной подготовки   | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |  |   |                                     |
| 1.1.  | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -   | -  | 21  | 21                                  |
| 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                                  |
| <b>2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |  |   |                                     |
| 2.1.  | Учебно - тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке                                   | -   | 14   | 18  | 18                                  |
| 2.2.  | Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия  | -   | -  | До 10 суток                                   |                                     |
| 2.3.  | Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования   | -   | -  | До 3 суток, но не более 2 раза в год          |                                     |
| 2.4.  | Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный   | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год   |  | -   | -                                   |

|      |   |   |             |  |  |
|------|---|---|-------------|--|--|
|      | период  |   |             |  |  |
| 2.5. | Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |  |  |

- спортивные соревнования:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](#) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

| № п/п | Виды подготовки   | Этапы 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 |   |                                     |
|       |   | Наполняемость групп (человек)   |                                     |   |                |   |                                     |
|       |   | 12  | 12                                  | 6   | 6              | 2   | 1                                   |
|       |   | Недельная нагрузка в часах  |                                     |   |                |   |                                     |
|       |   | 5   | 6-8                                 | 8-12  | 14             | 18-22   | 22-32                               |
|       |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                                     |   |                |   |                                     |
|       |   | 2   | 2                                   | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|       |   |   | <i>Общее количество часов в год</i> | 260   | 312-416        | 416-624                                       | 728                                 |
| 1     | Общая физическая подготовка (%)   | 30-38   | 30-38                               | 20-25   | 20-25          | 10-15   | 10-15                               |
| 2     | Специальная физическая подготовка (%)   | 13-15   | 13-15                               | 20-25   | 20-25          | 20-30   | 20-30                               |
| 3     | Участие в спортивные соревнования (%)   | -   | 0-3                                 | 3-4   | 4-5            | 5-6   | 5-6                                 |
| 4     | Техническая подготовка (%)  | 30-38   | 30-38                               | 28-35   | 25-30          | 22-25   | 20-25                               |
| 5     | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 10-12   | 10-12                               | 13-15   | 16-18          | 25-30   | 27-35                               |
| 6     | Инструкторская и судейская практика (%)   | 1-2   | 1-2                                 | 1-2   | 1-2            | 1-2   | 1-2                                 |
| 7     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2   | 1-2                                 | 2-3   | 4-5            | 5-6   | 5-6                                 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

| № п/п | Виды подготовки  | 1 год | 2 год | 3 год |
|-------|--|-------|-------|-------|
| 1     | Общая физическая подготовка  | 150   | 119   | 158   |
| 2     | Специальная физическая подготовка                                      | 60    | 47    | 62    |
| 3     | Спортивные соревнования  | -     | -     | 12    |
| 4     | Техническая подготовка   | 40    | 103   | 130   |
| 5     | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i> |       |       |       |
|       | тактическая подготовка   | 3     | 10    | 12    |
|       | теоретическая подготовка   | 2     | 20    | 20    |
|       | психологическая подготовка   | 2     | 7     | 10    |

|   |   |            |            |            |
|---|---|------------|------------|------------|
| 6 | <i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>  |            |            |            |
|   | Инструкторская практика   |            | 2          | 2          |
|   | Судейская практика  |            | 1          | 2          |
| 7 | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> |            |            |            |
|   | Медицинские, медико-биологические   | 1          | 1          | 2          |
|   | Восстановительные мероприятия   | 1          |            | 3          |
|   | Тестирование и контроль   | 1          | 2          | 3          |
|   | <b>ИТОГО</b>  | <b>260</b> | <b>312</b> | <b>416</b> |

### Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (в часах)

| № п/п | Виды подготовки   | 1 год      | 2 год      | 3 год      | 4 год      |
|-------|---|------------|------------|------------|------------|
| 1     | Общая физическая подготовка   | 104        | 120        | 150        | 167        |
| 2     | Специальная физическая подготовка   | 104        | 120        | 150        | 167        |
| 3     | Спортивные соревнования   | 17         | 21         | 25         | 36         |
| 4     | Техническая подготовка  | 116        | 161        | 181        | 191        |
| 5     | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>                                    |            |            |            |            |
|       | тактическая подготовка  | 20         | 27         | 37         | 26         |
|       | теоретическая подготовка  | 20         | 27         | 30         | 30         |
|       | психологическая подготовка  | 14         | 18         | 20         | 40         |
| 6     | <i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>  |            |            |            |            |
|       | Инструкторская практика   | 4          | 5          | 6          | 6          |
|       | Судейская практика  | 4          | 5          | 6          | 9          |
| 7     | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> |            |            |            |            |
|       | Медицинские, медико-биологические   | 4          | 4          | 4          | 6          |
|       | Восстановительные мероприятия   | 4          | 8          | 11         | 24         |
|       | Тестирование и контроль   | 4          | 4          | 4          | 6          |
|       | <b>ИТОГО</b>  | <b>416</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>728</b> |

### Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

| № п/п | Виды подготовки  | 1 год | 2 год | 3 год |
|-------|--|-------|-------|-------|
| 1     | Общая физическая подготовка  | 122   | 146   | 162   |
| 2     | Специальная физическая подготовка                                      | 234   | 260   | 286   |
| 3     | Спортивные соревнования  | 56    | 62    | 68    |
| 4     | Техническая подготовка   | 224   | 229   | 251   |
| 5     | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i> |       |       |       |
|       | тактическая подготовка   | 151   | 185   | 211   |
|       | теоретическая подготовка   | 35    | 35    | 35    |
|       | психологическая подготовка   | 40    | 40    | 40    |



|   |   |            |             |             |
|---|---|------------|-------------|-------------|
| 6 | <i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>  |            |             |             |
|   | Инструкторская практика   | 8          | 9           | 10          |
|   | Судейская практика  | 10         | 12          | 13          |
| 7 | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> |            |             |             |
|   | Медицинские, медико-биологические   | 16         | 16          | 16          |
|   | Восстановительные мероприятия   | 32         | 38          | 44          |
|   | Тестирование и контроль   | 8          | 8           | 8           |
|   | <b>ИТОГО</b>  | <b>936</b> | <b>1040</b> | <b>1144</b> |

### Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

| № п/п | Виды подготовки   | 1 год       | 2 год       | 3 и более   |
|-------|---|-------------|-------------|-------------|
| 1     | Общая физическая подготовка   | 162         | 204         | 232         |
| 2     | Специальная физическая подготовка   | 286         | 364         | 420         |
| 3     | Спортивные соревнования   | 68          | 87          | 99          |
| 4     | Техническая подготовка  | 251         | 292         | 332         |
| 5     | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>                                    |             |             |             |
|       | тактическая подготовка  | 211         | 308         | 354         |
|       | теоретическая подготовка  | 35          | 40          | 45          |
|       | психологическая подготовка  | 40          | 45          | 50          |
| 6     | <i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>  |             |             |             |
|       | Инструкторская практика   | 10          | 10          | 13          |
|       | Судейская практика  | 13          | 19          | 20          |
| 7     | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> |             |             |             |
|       | Медицинские, медико-биологические   | 16          | 16          | 20          |
|       | Восстановительные мероприятия   | 44          | 63          | 70          |
|       | Тестирование и контроль   | 8           | 8           | 9           |
|       | <b>ИТОГО</b>  | <b>1144</b> | <b>1456</b> | <b>1664</b> |

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

| № п/п                                  | Направление работы        | Мероприятия  | Сроки проведения |
|--|---------------------------|--|------------------|
| <b>Профориентационная деятельность</b> |                           |  |                  |
| 1                                      | Судейская практика        | - Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;<br>- Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».                  | В течение года   |
| 2                                      | Инструкторская практика   | - Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;<br>- Разработка планов-конспектов тренировочных занятий<br>- Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года   |
| 3                                      | Профориентационная работа | - Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;  | В течение года   |

|  |   |  |                |
|--|---|--|----------------|
|  |   | - Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа.   | В течение года |
| <b>Здоровьесбережение</b>                    |   |  |                |
| 1  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:<br>- бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);<br>- спортивных мероприятий;<br>- инструктажей по технике безопасности;<br>- участие в мероприятиях по антидопингу.   | В течение года |
| 2  | Режим питания и отдыха  | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).   | В течение года |
| <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b> |   |  |                |
| 1  | Теоретическая подготовка  | Проведение:<br>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;<br>- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.   | В течение года |
| 2  | Практическая подготовка   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;<br>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;<br>- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)   | В течение года |
|  |   | Проведение:<br>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;<br>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.<br>- Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита» |                |
| <b>Развитие творческого мышления</b>         |   |  |                |
| 1  | Практическая подготовка   | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.<br>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-  | В течение года |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | тренировочных занятий, соревнований.<br>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. |  |
|--|---|--|

#### 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

| <b>Этап начальной подготовки</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения                                 | Рекомендации по проведению мероприятий   |
| Антидопинговые задания игрового характера<br>Беседы<br>Антидопинговая программа конкурс рисунков<br>Тематические задания<br>Упражнения с элементами игр     | в течение учебно-тренировочного года             | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>   |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>  |  |  |
| Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения                                 | Рекомендации по проведению мероприятий   |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:<br>«Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»<br>«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга<br>Важные моменты для спортсменов в области антидопинга<br><a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»  | апрель   | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов   |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года             | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a><br>Основной поток - январь                    |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>  |  |  |
| Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения                                 | Рекомендации по проведению мероприятий   |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:<br>"Виды нарушений антидопинговых правил"<br>"Проверка лекарственных средств"<br>"Процедура допинг контроля"       | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга<br>Важные моменты для спортсменов в области антидопинга<br><a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>        |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года             | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a><br>Основной поток - январь                    |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»  | апрель   | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов   |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>  |  |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:<br>"Виды нарушений антидопинговых правил"<br>"Проверка лекарственных средств"<br>"Процедура допинг контроля"<br>"Подача запроса на ТИ"<br>"Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга<br>Важные моменты для спортсменов в области антидопинга<br><a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a> |
| Онлайн обучение «Антидопинг»   | в течение учебно-тренировочного года             | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a><br>Основной поток - январь             |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»   | апрель   | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

| Этап начальной подготовки                                 |   |  |                  |
|---|---|--|------------------|
| № п/п   | Задачи  | Виды практических заданий  | Сроки проведения |
| 1   | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий                   | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией  | В течение года   |
|   |   | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта   | В течение года   |
|   |   | Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  | В течение года   |
| 2   | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.                         | В течение года   |
| 3   | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований                             | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.  | В течение года   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |   |  |                  |
| 1   | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий                   | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией  | В течение года   |
|   |   | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта   | В течение года   |
|   |   | Изучение обязанностей и прав участников соревнований.<br>Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года   |
|   |   | Знакомство и изучение с подготовкой и  | В течение года   |

|  |   |  |                |
|--|---|--|----------------|
|  |   | оформлением мест проведения соревнований   |                |
| 2  | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов  | В течение года |
|  |   | Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки  | В течение года |
|  |   | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3  | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований                             | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.  | В течение года |
|  |   | Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований                                     | В течение года |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b> |   |  |                |
| 1  | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий                   | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией                              | В течение года |
|  |   | Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта  | В течение года |
|  |   | Изучение обязанностей и прав участников соревнований   | В течение года |
| 2  | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований                             | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде   | В течение года |
|  |   | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований   | В течение года |
| 3  | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам          | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия                         | В течение года |
|  |   | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов   | В течение года |
|  |   | Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов                                    | В течение года |
|  |   | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий   | В течение года |
|  |   | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>           |   |  |                |
| 1  | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий                 | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии   | В течение года |
|  |   | Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта  | В течение года |
|  |   | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований   | В течение года |
| 2  | Судейство спортивно-массовых  | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО                          | В течение года |

|   |  |  |                |
|---|--|--|----------------|
|   | мероприятий и соревнований               | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта                       | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера  | В течение года |
|   |  | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена  | В течение года |
|   |  | Совершенствование технической подготовки   | В течение года |
|   |  | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий   | В течение года |
|   |  | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

## 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское сопровождение обучающихся спортсменов в МАУ «Спортивная школа «Старт» осуществляет отдел по спортивной медицине, в структуре которого организована работа медицинских кабинетов, медицинских сестер включая заведующего отделения врача по спортивной медицине.

| №  | Мероприятие  | Содержание  |
|----|--|---|
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих  | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:<br>- оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;<br>- анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;<br>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;<br>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов   | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н  |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов                                   | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.  |
| 6. | Восстановление спортсменов   | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.   |
| 7. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов     | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.  |
| 8. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов                                 | Осуществляется по следующим направлениям:<br>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;<br>- контроль рационов питания;<br>- контроль соблюдения антидопинговых правил;<br>- консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 9. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.   |

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «самбо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. 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.

3.1.4. 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –

тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (согласно приложениям 6,7,8,9 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «самбо»).

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |   |                   | 6,2                       | 6,4     | 5,7                          | 6,0     |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин,с             | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |   |                   | 6.10                      | 6.30    | -                            | -       |
| 1.3.  | Бег на 1500 м   | мин, с            | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |   |                   | -                         | -       | 8.20                         | 8.55    |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | +2                        | +3      | +3                           | +4      |
| 1.5.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с                 | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |   |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,0                          | 9,4     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | 130                       | 120     | 150                          | 135     |
| 1.7.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | Количество раз    | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | Количество раз    | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | 2                         | -       | 3                            | -       |
| 1.9.  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                            | Количество раз    | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | -                         | 7       | -                            | 9       |

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

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

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                 | Не более |         |
|   |   |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | Не более |         |
|   |   |                   | 8.10     | 10.00   |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | Количество раз    | Не более |         |
|   |   |                   | 36       | 15      |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                | Не менее |         |
|   |   |                   | +11      | +15     |
| 1.5.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с                 | Не более |         |
|   |   |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                | Не менее |         |
|   |   |                   | 215      | 180     |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | Количество раз    | Не менее |         |
|   |   |                   | 49       | 43      |
| 1.8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | Количество раз    | Не менее |         |
|   |   |                   | 12       | -       |
| 1.9.  | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | Количество раз    | Не менее |         |
|   |   |                   | -        | 18      |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |          |         |
| 2.1.  | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз-влево и 5 раз – вправо)                | с                 | Не более |         |
|   |   |                   | 15,0     | 18,3    |
| 2.2.  | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                 | Не более |         |
|   |   |                   | 18,0     | 20,0    |
| 2.3.  | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                 | Не более |         |
|   |   |                   | 14,5     | 17,0    |
| 2.4.  | 10 бросков партнера через грудь   | с                 | Не более |         |
|   |   |                   | 17,0     | 20,0    |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |          |         |
| 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»**

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

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Планируя учебно-тренировочный сезон, тренер-преподаватель ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени занимающийся должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата. В соответствии с фазами становления спортивной формы, учебно-тренировочный год делится на три периода:

Подготовительный период состоит из двух этапов: ОФП и СФП. Учебно-тренировочный процесс в этот период имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период учебно-тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки – тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма.

Переходный (реабилитационный) период учебно-тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая и физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года подготовки.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на учебно-тренировочные циклы:

- микроциклы – включает ряд учебно-тренировочных занятий (как правило суммарная длительность - неделя)
- мезоциклы – включает законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца).

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые контрольно подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные.

Втягивающие мезоциклы. Основная задача: постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы.

Базовые мезоциклы. Основная задача: проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма

обучающегося спортсмена, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Основная задача: синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей обучающегося спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная тренировка.

Предсоревновательные мезоциклы. Основная задача: устранение мелких недостатков, выявленных в ходе подготовки обучающегося спортсмена, совершенствование его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах приобретает тактическая и психическая подготовка.

Соревновательные мезоциклы. Количество и структура соревновательных мезоциклов в тренировке обучающихся спортсменов определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и степенью подготовленности спортсмена.

Восстановительные мезоциклы. Подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Восстановительно-подготовительные. Основная задача: восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку.

Подготовка самбистов, определяется задачами годового цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годового цикла групп начальной подготовки первого года

Задачи годового цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбистов. По окончании годового цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. Контрольные соревнования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводятся отдельно от соревнований по технической подготовке. Соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебно-тренировочного сезона, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебно-тренировочного сезона.

Недельный режим работы составляет 6 часов в неделю, но не более 2 часов в день. Планирование годового цикла для групп начальной подготовки свыше года.

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода:

подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы 8 часов, но не более 2 академических часов в день.

В переходный период (6 недель: июнь, июль, август) при работе на учебно-тренировочных мероприятиях (или в спортивно оздоровительных лагерях) значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей является укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годового цикла подготовки для учебно-тренировочных групп первого- второго года. Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. Режим работы в этих группах 4-6 раз в неделю, но не более 3 часов в день. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годового цикла подготовки для учебно-тренировочных групп третьего- четвертого годов. Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах проходят углубленную специализированную подготовку.

Режим работы увеличивается до 16 часов в неделю (6 раз в неделю).

Планирование годового цикла подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства. В группы совершенствования спортивного мастерства переходят обучающие спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта. Режим работы увеличивается от 18 до 22 часов в неделю.

В группы высшего спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта России. Режим работы увеличивается от 22 до 32 часа в неделю.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этих этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки.

**Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) (для всех**



### этапов спортивной подготовки)

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию обучающегося спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями самбо как вида спорта.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных самбистов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма спортсмена и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и сенситивные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- а) повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК);
- б) развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени в увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. Большую часть этой

работы следуют проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер-преподаватель закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных спортсменов. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения, при которых происходит растягивание отдельных мышечных групп. Тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, важнейшее физическое качество для спортсмена. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Задачи:

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей, в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники выполнения элементов борьбы.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно–силовые способности – непредельное напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки:

– Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

– Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Упражнения для развития физических качеств:

- упражнения для развития ловкости:
- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.
- упражнения для развития гибкости:

Упражнения для рук и плечевого пояса

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

Упражнения для шеи и туловища

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

Упражнения для ног

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в

коленных и тазобедренных суставах;

- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы:

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком,

поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;

- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);

- выпады и приседы;

- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);

- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки

на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);

- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;

- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;

- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия:

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;

- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;

- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;

- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;

- ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- игры-забавы;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Силовая подготовка самбиста

Применение силы самбистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействие ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности делятся на собственно-силовые, скоростно- силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у самбиста в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в самбо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность самбиста противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление в самбо особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у самбиста происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона - мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно- мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа - композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки самбиста:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

□ Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений самбиста та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся борьбой. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у самбиста могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

□ Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

□ Применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

□ Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

□ Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

□ Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Скоростная подготовка самбиста

Быстрота (скоростные способности) определяет способность спортсмена к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности самбиста требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в самбо проявляются в трех видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у самбиста проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий самбиста реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у самбиста наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у самбиста проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется самбистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима самбистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей спортсменов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно- моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия. Возможные методические ошибки:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке ковра;
- недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
- резкое увеличение объема скоростных упражнений;
- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
- выполнение скоростных упражнений на фоне физического или

координационного утомления.

Развитие выносливости самбиста

Выносливость - это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают два вида выносливости. Общая выносливость - это способность спортсмена к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость самбиста является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

а) силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков борца;

б) скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений самбиста;

в) личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией спортсмена на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости самбиста:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.
2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.
3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства развития общей выносливости - это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма.

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по воспитанию специальной выносливости самбиста:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения



работы.

3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

В подготовке самбиста учебно-тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3-4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц. Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3-5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения - технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Координационная подготовка самбиста

Ловкость (координационные способности) проявляется у самбиста в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры-преподаватели по самбо при спортивном отборе обучающихся и переводе спортсменов на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти самбисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся самбо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У самбистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;

б) равновесие при проведении атакующих и защитных действий; в) ориентирование в пространстве и времени;

г) управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей зависит от различных факторов. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у спортсменов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей

обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

- применение однообразных упражнений;
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

Развитие гибкости самбиста

Гибкость - это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У самбистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость - упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость - упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у спортсменов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий.
3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости - это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости - повторный.

В учебно-тренировочном процессе самбистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неперемных условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно,

каждый спортсмен обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого обучающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак, часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Возможные методические ошибки:

- недостаточное разогревание организма;
- повышенный тонус мышц;
- резкое увеличение амплитуды движений;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
- проведение занятия на фоне утомления.

Специальная физическая подготовка самбиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся 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 занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся

### **Технико-тактическая подготовка**

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

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о

конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки:

- 1) Изучить общие положения тактики самбо;
- 2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
- 3) Создать целостное представление о тактике противоборства;
- 4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

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

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов:

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра;

- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

В тактической подготовке выделяют:

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

Виды тактических упражнений, использующих учебно-тренировочные помеховлияния:

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для самбо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помеховлияний изучаются в три этапа:

I этап - показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение самбистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего самбиста положения (на месте и в движении);

II этап - выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему или произвольно);

III этап - выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке.

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

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

Тактику самбо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше спортсмен владеет тактикой, тем больше имеет возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы самбо выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1). Тактика соревнований.

Задача тактики соревнований - определить направления действий самбиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на демонстрирование определенного результата - «отбор к другому

старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке спортсмена к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности. Опора на собственную подготовленность внушает уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для спортсмена, поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики применяют следующие действия:

а) подавление - действия, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка - применяется с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

1) Тактика ведения поединка.

Задача тактики поединка - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью спортсмена и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение самбистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у самбистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

2) Тактика выполнения технических действий.

Важной частью тактики в самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики неотделим от степени освоенности технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются две задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями борца, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у самбиста в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

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

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;

- способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;

- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

***Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся  
в группах начальной подготовки 1 года (НП-1):***

- Приветствие стоя

Пояс (завязывание)

Стойки

- Передвижения обычными шагами

- Передвижение приставными шагами

Вперед - назад

Влево – вправо

по диагонали

- Повороты (перемещения тела)

на 90°шагом вперед

на 90°шагом назад

на 180°скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)



на 180°скрестными шагами (одна назад, другая по диагонали)

на 180°круговым шагом вперед

на 180°круговым шагом назад

Захваты:

- Основной захват – рукав-отворот

- Выведение из равновесия:

Вперед

Назад

Вправо

Влево

Вперед – вправо

Вперед – влево

Назад- вправо

Назад – влево

- Падения:

На бок

На спину

На живот

Кувырком

*Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся  
в группах начальной подготовки 2 года (НП-2):*

**Техника бросков:**

- Боковая подсечка под выставленную ногу
- Подсечка в колено под отставленную ногу
- Передняя подсечка под выставленную ногу
- Бросок скручиванием вокруг бедра
- Отхват
- Бросок через бедро подбивом
- Зацеп изнутри голенью
- Бросок через спину с захватом руки на плечо
- Задняя подножка
- Контрприем от отхвата или задней подножки
- Контрприем от зацепа изнутри голенью
- Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

**Техника сковывания действий:**

- Удержание сбоку
- Удержание с фиксацией плеча головой
- Удержание поперек
- Удержание со стороны головы
- Удержание верхом
- Переворот с захватом рук
- Переворот с захватом руки и ноги
- Переворот ключом захватом пояса и руки из-подплеча

- Переворот ногами снизу
- Прорыв со стороны ног

***Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся  
в тренировочных группах 1 года (ТЭ-1):***

**Техника бросков:**

- Задняя подсечка
- Подсечка изнутри
- Бросок через бедро с захватом шеи
- Бросок через бедро с захватом отворота
- Боковая подсечка в темп шагов
- Передняя подножка
- Подхват бедром (под две ноги)
- Подхват изнутри (под одну ногу)
- Контрприем от боковой подсечки
- Контрприем от подсечки изнутри
- Контрприем от подхвата бедром
  - Контрприем от подхвата изнутри
  - Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
  - Одноименный зацеп изнутри голенью
  - Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

**Техника сковывающих действий:**

- Удержание сбоку с захватом из-подруки
- Удержание сбоку с захватом своей ноги
- Обратное удержание сбоку
- Удержание поперек с захватом руки
- Удержание со стороны головы с захватом руки
- Удержание верхом с захватом руки

***Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся  
в тренировочных группах 2 года (ТЭ-2):***

**Техника бросков:**

- Зацеп снаружи голенью
- Бросок через бедро с захватом пояса
- Боковая подножка на пятке (седом)
- Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
- Подсад бедром и голенью изнутри
- Передняя подсечка под отставленную ногу
- Бросок через голову с упором стопой в живот
- Бросок через плечи «мельница»
- Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
- Бросок захватом двух ног

- Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- Бросок захватом ноги за пятку
- Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

**Техника сковывающих действий:**

- Рычаг локтя внутрь через живот
  - Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
  - Узел локтя
  - Рычаг локтя захватом руки между ног
  - Рычаг локтя от удержания сбоку
  - Узел локтя от удержания сбоку
  - Ущемление ахиллова сухожилия

***Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 3 года (ТЭ-3):***

**Техника бросков:**

- Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- Задняя подножка на пятке (седом)
- Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Обратный переворот с подсадом бедром
- Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- Бросок через спину(бедро) вращением захватом руки под плечо
- Бросок выведением из равновесия вперед
- Боковой переворот
- Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
- Отхват в падении с захватом руки под плечо
- Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
- Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

**Техника сковывающих действий:**

- Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
- Рычаг локтя внутрь через живот
- Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к ключице
- Рычаг локтя внутрь ногой
- Ущемление ахиллова сухожилия классически
- Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
- Обратный рычаг локтя внутрь
- Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

***Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся***

*в тренировочных группах 4 года (ТЭ-4):*

**Техника бросков:**

- Отхват под две ноги
- Передняя подножка на пятке (седом)
- Подножка через туловище вращением
- Бросок через грудь вращением (седом)
- Подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Бросок через грудь прогибом
- Бросок выведением из равновесия назад
- Боковая подсечка с падением
- Подъем из партера подсадом
- Бросок двойным подбивом «ножницы»
- Бросок обвивом голени

**Техника сковывающих действий:**

- Рычаг локтя через предплечье в стойке
- Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
- Узел бедра и колена
- Ущемление ахиллова сухожилия со всех положений

***Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства***

На этапах совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства идет совершенствование техники исполнения двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

**Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:** довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении, ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать выход занимающихся из зала, вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок.

**Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:** приходите на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение

спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:**

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра ковра к краю.
- При всех бросках использовать приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; перед началом тренировочного поединка юные самбисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать самбистам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

Тренеру-преподавателю необходимо:

- **Воспитывать самостоятельность занимающихся.** Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечении личной безопасности. Необходимо развивать у самбистов чувство ответственности не

только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно постоянно разяснять и поощрять соответствующую деятельность занимающихся, ставить их в такие условия, чтобы они сами психологически и поведенчески были настроены на предупреждение травматизма.

- **Выполнение функций контроля.** Нередко в процессе занятий физическими упражнениями причина травм появляется в результате невыполнения указаний тренера-преподавателя. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль с его стороны. Контролируется прежде всего выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся.

- **Распознавание источников возможных опасностей.** Во многих видах физических упражнений существуют специфические источники опасности (например, неправильная техника падения и т.д.). Тренер-преподаватель обязан знать эти источники, а основательной подготовкой занятий и разяснением их опасности - предупреждать возможный травматизм.

- **Тесное взаимодействие с врачом, периодические обследования занимающихся.** Нельзя допускать к занятиям и соревнованиям лиц с отклонением в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные просьбы со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это делать.

Вид спорта «самбо» отличается культурой общения и соблюдением этикет всеми участниками занятий и соревнований. Воспитание у юных самбистов уважения к партнеру начинается с самого младшего возраста, первыми словами являются «спасибо!» и «извините». В основе профилактики травматизма лежит взаимное уважение и дисциплина.

### **Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов ССМ и ВСМ (структура и содержание)**

Индивидуальный план спортивной подготовки (ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности обучающегося спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру.

Индивидуальный план подготовки обучающегося  
спортсмена на \_\_\_\_\_ гг

Вид спорта: самбо

Дисциплина(ны): весовая категория

Спортивный разряд/звание:

Состав сборной команды:

Этап спортивной подготовки:

Тренер-преподаватель:

ФИО спортсмена

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона (ЛРС – лучший результат сезона):

| № п/п | Название соревнований | Дата проведения |  | Место проведения | Дисциплина | Возрастная группа | Зачет (командный, личный) | Занятое место |      | Спортивно-технический результат |      |
|-------|-----------------------|-----------------|--|------------------|------------|-------------------|---------------------------|---------------|------|---------------------------------|------|
|       |                       |                 |  |                  |            |                   |                           | план          | факт | план                            | факт |
|       |                       |                 |  |                  |            |                   |                           |               |      |                                 |      |
|       |                       |                 |  |                  |            |                   |                           |               |      |                                 |      |

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне (степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров учебно-тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к запланированным учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам.

| № п/п | Стороны подготовки                | Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне | Средства, методы, формы занятий для устранения недостатков |
|-------|-----------------------------------|--|--|
| 1     | Общая физическая подготовка       |  |  |
| 2     | Специальная физическая подготовка |  |  |
| 3     | Технико-тактическая подготовка    |  |  |

2. Перечень основных задач на предстоящий сезон.

3. Организационные основы процесса подготовки.

3.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и учебно-тренировочных мероприятиях

| № п/п | Название соревнований | Дата проведения |  | Место проведения | Дисциплина | Возрастная группа | Зачет (командный, личный) | Занятое место |      | Спортивно-технический результат |      |
|-------|-----------------------|-----------------|--|------------------|------------|-------------------|---------------------------|---------------|------|---------------------------------|------|
|       |                       |                 |  |                  |            |                   |                           | план          | факт | план                            | факт |
|       |                       |                 |  |                  |            |                   |                           |               |      |                                 |      |
|       |                       |                 |  |                  |            |                   |                           |               |      |                                 |      |

4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

| № п/п | Вид сопровождения | Срок действия |    | Организатор | Примечание |
|-------|-------------------|---------------|----|-------------|------------|
|       |                   | С             | ПО |             |            |
| 1     | УМО               |               |    |             |            |
| 2     | УМО               |               |    |             |            |

5. Ответственные исполнители

Спортсмен \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Личный тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

## 4.2. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут)        | Сроки проведения  | Краткое содержание  |
|----------------------------|---|------------------------------------|-------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>  | $\approx 120/180$                  |                   |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие  | $\approx 13/20$                    | сентябрь          | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека   | $\approx 13/20$                    | октябрь           | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом<br>Закаливание организма | $\approx 13/20$<br>$\approx 13/20$ | ноябрь<br>декабрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
|                            | Закаливание организма   | $\approx 13/20$                    | декабрь           | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.  |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом  | $\approx 13/20$                    | январь            | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта   | $\approx 13/20$                    | май               | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |



|   |  |                  |            |   |
|---|--|------------------|------------|---|
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                      | ≈ 14/20          | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20          | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20          | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107         | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения  | ≈ 70/107         | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).  |
|   | Режим дня и питания обучающихся  | ≈ 70/107         | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107         | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107         | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |

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

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                     | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |             |   |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | 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   | ≈ 120                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |

|  |  |   |         |   |
|--|--|---|---------|---|
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | ≈ 120                                     | 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                | ≈ 120                                     | 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 | ≈ 120                                     | 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

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

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

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

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.

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

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий самбо спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по самбо обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

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

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

| № п/п | Наименование  | Единица измерения | Количество |
|-------|---|-------------------|------------|
| 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 лазанья   | штук              | 2          |
| 8.    | Канат для перетягивания                                   | штук              | 1          |
| 9.    | Ковер для сабо (11 х11)                                   | комплект          | 1          |
| 10.   | Кольца гимнастические                                     | пар               | 1          |
| 11.   | Кушетка массажная   | штук              | 1          |
| 12.   | Лонжа ручная  | штук              | 1          |
| 13.   | Макет автомата  | штук              | 10         |
| 14.   | Макет ножа  | штук              | 10         |
| 15.   | Макет пистолета   | штук              | 10         |
| 16.   | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект          | 1          |
| 17.   | Мат гимнастический  | штук              | 10         |
| 18.   | Мешок боксерский  | штук              | 1          |
| 19.   | Мяч баскетбольный   | штук              | 2          |
| 20.   | Мяч волейбольный  | штук              | 2          |
| 21.   | Мяч для регби   | штук              | 2          |
| 22.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                  | комплект          | 2          |
| 23.   | Мяч футбольный  | штук              | 2          |
| 24.   | Насос универсальный (для накачивания мячей)               | штук              | 1          |
| 25.   | Палка деревянная (шест от 2 м, диаметр 4 см)              | штук              | 10         |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 26. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук     | 2  |
| 27. | Резиновый амортизатор  | штук     | 10 |
| 28. | Секундомер электронный   | штук     | 3  |
| 29. | Скакалка гимнастическая  | штук     | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая  | штук     | 4  |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция)   | штук     | 8  |
| 32. | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)           | комплект | 1  |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный  | штук     | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный                                  | штук     | 1  |
| 35. | Урна-плевательница   | штук     | 2  |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая                                     | комплект | 1  |
| 37. | Электронные весы до 150 кг   | штук     | 1  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |                             |                         |  |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| N п/п  | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |
|  |  |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |
|  |  |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество   | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Ботинки для самбо                                      | пар               | На обучающегося   | -                           | -                       | 2  | 0,5                     |
| 2.   | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)            | комплект          | На обучающегося   | -                           | -                       | 2  | 0,5                     |
| 3.   | Футболка белого цвета (для женщин)                     | штук              | На обучающегося   | -                           | -                       | 2  | 0,5                     |
| 4.   | Шторы для самбо (красного и синего цвета)              | комплект          | На обучающегося   | -                           | -                       | 2  | 0,5                     |
| 5.   | Протектор-бандаж для паха                              | штук              | На обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       |
| 6.   | Шлем для самбо (красного и синего цвета)               | комплект          | На обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       |
| 7.   | Перчатки для самбо (красного и синего цвета)           | комплект          | На обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       |
| 8.   | Костюм спортивный (парадный)                           | штук              | На обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       |
| 9.   | Костюм спортивный (тренировочный)                      | штук              | На обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       |
| 10   | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект          | На обучающегося   | -                           | -                       | 1  | 1                       |

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |  |                   |                   |   |                         |                                     |                         |
|--|--|-------------------|-------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N<br>п/<br>п   | Наименование   | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки                   |                         |                                     |                         |
|  |  |                   |                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |  |                   |                   | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Ботинки для самбо                                      | пар               | На обучающегося   | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 2.   | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)            | комплект          | На обучающегося   | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 3.   | Футболка белого цвета (для женщин)                     | штук              | На обучающегося   | 3   | 0,20                    | 4                                   | 0,25                    |
| 4.   | Шторы для самбо (красного и синего цвета)              | комплект          | На обучающегося   | 2   | 0,5                     | 3                                   | 0,20                    |
| 5.   | Протектор-бандаж для паха                              | штук              | На обучающегося   | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 6.   | Шлем для самбо (красного и синего цвета)               | комплект          | На обучающегося   | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 7.   | Перчатки для самбо (красного и синего цвета)           | комплект          | На обучающегося   | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 8.   | Костюм спортивный (парадный)                           | штук              | На обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 9.   | Костюм спортивный (тренировочный)                      | штук              | На обучающегося   | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 10   | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект          | На обучающегося   | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).



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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года проходят курсы повышения квалификации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. — М.: ФиС,1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. — М.: Просвещение,1990.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: ФиС,1983.
4. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство:"Лист",Москва1997.
5. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. — М.: Педагогическое общество России,1999.
6. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: ФиС,1973.
7. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. М.: ФиС,1986.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС,1980.
9. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта.—Л.,1988.
- 10.Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена,2000.
- 11.Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. — М.: СпортУниверГрупп,2005.
- 12.Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. Москва,1980.
- 13.Ионов С.Ф, Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. Москва,1983.
- 14.Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. М.: Эксмо-пресс,2001.
- 15.Наенко Н.И.Психическая напряженность.М.: типография Московского университета, 1976.
- 16.Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. у чеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999 - Ки.1. Общие основы психологии.
- 17.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. — М.: ФиС,1988.
- 18.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: ФиС,1985.
- 19.Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск:1980.
- 20.Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М.М.: ФиС,1987.
- 21.Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов Физической культуры/под редакцией Т.Т.Джалпарова, А.Ц.Пуни.— М.:ФиС,1979.
- 22.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.
- 23.Рудман Д.Л.Самбо. М.: ФиС,1979.

- 24.Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся.М.: ФиС,1994.
- 25.Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры.1998.
- 26.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС,1974.
- 27.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. — М.: ФиС,1987.
- 28.Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: ФиС,1980.
- 29.Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. Издательство: "Советский спорт" Москва,1995.
- 30.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 31.Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998(1999).

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей. 7. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо. Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf>
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/>

## 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 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 спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касание. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону).

Например, для того чтобы учащийся 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 построение 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 касание 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 касание (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Варианты игр в касания представлены в табл. 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 ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (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 занимающихся 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-состязаниях 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 ит.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.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками.

Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

### **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).

### **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 задание, 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 занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодоления 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 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 занимающиеся, 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 типа «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. 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. 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 способам действий отдают предпочтение ученики. 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.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для занимающихся и тренера.



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 занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить 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.

**Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в группах тренировочного этапа, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.**