

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Заслуженного мастера спорта Галимзяна Салиховича Хусаинова»  
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

**«Рассмотрено»**

заседание педагогического совета

Протокол № 7 от 12.08.2024 г.

**«Утверждаю»**

Директор \_\_\_\_\_ И.А.Набиуллин

Приказ № 256 от 16.08.2024г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00CEE9F87B8FB776D7B66A9E36A19F034D

Владелец: Набиуллин Ильсур Анасович

Действителен с 11.07.2024 до 04.10.2025

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

Разработано на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "самбо" (Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1245) с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1073 (Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022г. №71495)

**Нурлат - 2024**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» от 24.11.2022 г. № 1073; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо», приказ Министерства спорта от 14.12.2022 №1245; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа имени Заслуженного мастера спорта Галимзяна Салиховича Хусаинова» Нурлатского муниципального района Республики Татарстан.

### Спортивные дисциплины вида спорта «самбо»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| Самбо                              | 079                             | 000 | 1 | 5 | 1 | 1 | Я |
| 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 53 кг  | 079 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 54 кг  | 079 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 55 кг  | 079 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 55+ кг | 079 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 56 кг  | 079 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| 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 62 кг  | 079 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 64 кг  | 079 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65 кг  | 079 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| 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 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 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 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 72+ кг | 079 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 74 кг  | 079 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 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 79 кг  | 079 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 80 кг  | 079 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 80+ кг | 079 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81 кг  | 079 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| 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 |

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, привлечение детей к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранному виду спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям самбо.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1 Характеристика вида спорта «самбо»**

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство

всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств.

Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, который получил широкую государственную поддержку.

## 2.2 Сроки реализации Программы.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», составляет:

Этап начальной подготовки «весовая категория» (ЭНП) – 2-3 года обучения;

Этап начальной подготовки «демонстрационное самбо» (ЭНП Демо) – 3 года обучения;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) – 2-4 лет обучения.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

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

Таблица №1 (Приложение №1 к ФССП)

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

На ЭНП зачисляются лица не моложе 10 лет, на ЭНП Демо не моложе 7 лет, желающие заниматься самбо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данных этапах.

На УТЭ зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке,

обязательной технической программе и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе.

### 2.3. Объем Программы.

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки (Таблица 2)

Таблица №2 (Приложение №2 к ФССП)

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                              | до года                            | свыше года | до трех лет                                               | свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-12                                                      | 12-16          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-624                                                   | 624-832        |

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

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3 (Приложение №3 к ФССП)

| №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) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |
| 1.1                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        |

|                                                        |                                                                                                                     |                                                                           |             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                        | Чемпионатам России, Кубкам России, Первенствам России                                                               |                                                                           |             |
| 1.2                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14          |
| 1.3                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14          |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |                                                                                                                     |                                                                           |             |
| 2.1                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14          |
| 2.2                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |
| 2.3                                                    | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                         | До 60 суток |

## 2.5. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

МБУ ДО «СШ им. Г.С. Хусаинова» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Объем соревновательной деятельности

*Приложение №4 к ФССП*

| Виды спортивных соревнований                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|
|                                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                                                    | до года                            | свыше года | до трех лет                                               | свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»      |                                    |            |                                                           |                |
| Контрольные                                        | 1                                  | 1          | 2                                                         | 3              |
| Отборочные                                         | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              |
| Основные                                           | -                                  | 1          | 1                                                         | 1              |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                    |            |                                                           |                |
| Контрольные                                        | 2                                  | 2          | 1                                                         | 3              |
| Отборочные                                         | -                                  | -          | 1                                                         | 1              |
| Основные                                           | -                                  | -          | 1                                                         | 1              |

### 2.6. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ им. Г.С. Хусаинова» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО «СШ им. Г.С. Хусаинова».

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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



## 2.7. Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В качестве средств воспитания используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, общественно полезный труд.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно- смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

*Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к программе.*

## **2.8. Программный материал, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно

считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине: «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга

для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Спортсмен обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов.
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;
- информирование занимающихся и работников СШ по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШ в сети Интернет;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

*План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к программе.*

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

Одной из задач МБУ ДО «СШ им. Г.С. Хусаинова» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на УТЭ и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного

этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на УТЭ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Планы инструкторской и судейской практики **приведены в приложении № 4 к программе.**

## **2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Врачебный контроль обучающихся СШ осуществляется 2 раза в год (каждые полгода) в группах начальной подготовки. Обследования проводятся врачами ГАУЗ «Нурлатская ЦРБ», специалистами функциональной диагностики. На учебно-тренировочном этапе – 2 раза в год медицинский осмотр в ГАУЗ «Нурлатская ЦРБ» для спортсменов всех уровней и 1 раз в год углубленный медицинский осмотр в Республиканском центре общественного здоровья и медицинской профилактики в г.Казань для спортсменов, которые выступают на Первенстве РТ, ПФО и РФ. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование самбистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель

углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечно-сосудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

*Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)* - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизация организма.

*Учебно- тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)* - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ первого и второго годов обучения.

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а

также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки самбистов в лаконичной формуле:

*спортивный результат = тренировка + режим*

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима самбиста состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий среды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);
- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.).
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Самбист обязан неукоснительно выполнять режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры-преподаватели и



медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил самбиста, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;
- при обеспечении правильного чередования учебно-тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности учебно-тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);
- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белково-витаминно-минерального комплекса;
- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов;
- при применении стратегических анаболизующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белково-пептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);
- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, коррегирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки.

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии:

- массажа - классического (восстановительного, общего, частного), сегментарного, баро- и гидромассажа, вибрационного;
- душа - гигиенического, дождевого, струевого, контрастного, циркулярного, шотландского;
- ванн - контрастных, гальвано-вибрационных, хвойных, хлорид-но-натриевых и т.д.;
- бассейна.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого обучающегося с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам реализации Программы**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «самбо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

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

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.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности самбистов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико- тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно- переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико- тактическая подготовка и др.);
- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;
- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «самбо» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится два раза в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны с учетом приложений 6-7 к ФССП.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

| №<br>п/п                                                                                       | Упражнения                                                                                 | Единица<br>измерения | Норматив НП-1    |                     | Норматив НП-2    |                  | Норматив НП-3    |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|
|                                                                                                |                                                                                            |                      | мальчики         | девочки             | мальчики         | девочки          | мальчики         | девочки            |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»         |                                                                                            |                      |                  |                     |                  |                  |                  |                    |
| 1.1.                                                                                           | Бег на 30 м                                                                                | с                    | Не более<br>6,2  | Не<br>более<br>6,4  | Не более<br>5,7  | Не более<br>6,0  | Не более<br>5,7  | Не более<br>6,0    |
| 1.2.                                                                                           | Бег на 1000 м                                                                              | мин, с               | Не более<br>6,10 | Не<br>более<br>6,30 | -                | -                | -                | -                  |
| 1.3.                                                                                           | Бег на 1500 м                                                                              | мин, с               | -                | -                   | Не более<br>8,20 | Не более<br>8,55 | Не более<br>8,20 | Не более<br>8,55   |
| 1.4.                                                                                           | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | Не менее<br>+2   | Не<br>менее<br>+3   | Не менее<br>+3   | Не менее<br>+4   | Не менее<br>+3   | Не<br>менее +4     |
| 1.5.                                                                                           | Челночный бег<br>3x10                                                                      | с                    | Не более<br>9,6  | Не<br>более<br>9,9  | Не более<br>9,0  | Не более<br>9,4  | Не более<br>9,0  | Не более<br>9,4    |
| 1.6.                                                                                           | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами                                       | см                   | Не менее<br>130  | Не<br>менее<br>120  | Не менее<br>150  | Не менее<br>135  | Не менее<br>155  | Не<br>менее<br>140 |
| 1.7.                                                                                           | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу                                    | количество<br>раз    | Не менее<br>10   | Не<br>менее 5       | Не менее<br>13   | Не менее<br>7    | Не менее<br>13   | Не<br>менее 7      |
| 1.8.                                                                                           | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине                                       | количество<br>раз    | Не менее<br>2    | -                   | Не менее<br>3    | -                | Не менее<br>3    | -                  |
| 1.9.                                                                                           | Подтягивание<br>из виса на<br>низкой<br>перекладине 90<br>см                               | количество<br>раз    | -                | Не<br>менее 7       | -                | Не менее<br>9    | -                | Не<br>менее 9      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«демонстрационное самбо» |                                                                                            |                      |                  |                     |                  |                  |                  |                    |
| 2.1.                                                                                           | Бег на 30 м                                                                                | с                    | Не более<br>6,9  | Не<br>более<br>7,1  | Не более<br>6,7  | Не более<br>6,8  | Не более<br>6,7  | Не более<br>6,8    |

|      |                                                                             |        |               |               |               |               |               |               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 2.2. | Смешанное передвижение на 1000 м                                            | мин, с | Не более 7,10 | Не более 7,35 | Не более 6,40 | Не более 7,05 | Не более 6,40 | Не более 7,05 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см     | Не менее +1   | Не менее +3   | Не менее +3   | Не менее +5   | Не менее +3   | Не менее +5   |
| 2.4. | Челночный бег 3х10 м                                                        | с      | Не более 10,3 | Не более 10,6 | Не более 10,0 | Не более 10,4 | Не более 10,0 | Не более 10,4 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см     | Не менее 110  | Не менее 105  | Не менее 120  | Не менее 115  | Не менее 120  | Не менее 115  |

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

| №<br>п/п                                                                               | Упражнения                                                                                 | Единица<br>измерения | Норматив УТЭ-1   |                  | Норматив УТЭ-2    |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                                        |                                                                                            |                      | мальчики         | девочки          | мальчики          | девочки           |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                                            |                      |                  |                  |                   |                   |
| 1.1.                                                                                   | Бег на 60 м                                                                                | с                    | Не более<br>10,4 | Не более<br>10,9 | Не более<br>10,34 | Не более<br>10,84 |
| 1.2.                                                                                   | Бег на 1500 м                                                                              | мин,с                | Не более<br>8,05 | Не более<br>8,29 | Не более<br>8,00  | Не более<br>8,25  |
| 1.3.                                                                                   | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу                                    | количество<br>раз    | Не менее<br>18   | Не менее<br>9    | Не менее<br>19    | Не менее<br>10    |
| 1.4.                                                                                   | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | Не менее<br>+5   | Не менее<br>+6   | Не менее<br>+5    | Не менее<br>+6    |
| 1.5.                                                                                   | Челночный бег<br>3х10 м                                                                    | с                    | Не более<br>8,7  | Не более<br>9,1  | Не более<br>8,6   | Не более<br>9,0   |
| 1.6.                                                                                   | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами                                       | см                   | Не менее<br>160  | Не менее<br>145  | Не менее<br>165   | Не менее<br>150   |
| 1.7.                                                                                   | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине                                       | количество<br>раз    | Не менее<br>4    | -                | Не менее<br>5     | -                 |

|                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                       |               |                |                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 1.8.                                                                                         | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз                                                                                                                        | -             | Не менее 11    | -              | Не менее 12    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»  |                                                                               |                                                                                                                                       |               |                |                |                |
| 2.1.                                                                                         | Бег на 60 м                                                                   | с                                                                                                                                     | Не более 11,5 | Не более 12,00 | Не более 11,45 | Не более 11,94 |
| 2.2.                                                                                         | Бег на 1000 м                                                                 | мин, с                                                                                                                                | Не более 5,50 | Не более 6,20  | Не более 5,45  | Не более 6,16  |
| 2.3.                                                                                         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз                                                                                                                        | Не менее 13   | Не менее 7     | Не менее 13    | Не менее 7     |
| 2.4.                                                                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                                                                                                                                    | Не менее +4   | Не менее +5    | Не менее +5    | Не менее +6    |
| 2.5.                                                                                         | Челночный бег 3x10                                                            | с                                                                                                                                     | Не более 9,3  | Не более 9,5   | Не более 9,25  | Не более 9,45  |
| 2.6.                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                                                                                                                                    | Не более 140  | Не более 130   | Не более 145   | Не более 135   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                               |                                                                                                                                       |               |                |                |                |
| 3.1.                                                                                         | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с                                                                                                                                     | Не более 19,0 | Не более 25,0  | Не более 18,9  | Не более 24,9  |
| 3.2.                                                                                         | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                                                                                                                                     | Не более 25,0 | Не более 28,0  | Не более 24,9  | Не более 27,9  |
| 3.3.                                                                                         | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                                                                                                                                     | Не более 21,0 | Не более 26,0  | Не более 20,9  | Не более 25,9  |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                           |                                                                               |                                                                                                                                       |               |                |                |                |
| 4.1.                                                                                         | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                  | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |               |                |                |                |
| 4.2.                                                                                         | Период обучения на этапе                                                      | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй                                                                              |               |                |                |                |

|  |                                           |                                                          |
|--|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
|--|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

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

| №<br>п/п                                                                                       | Упражнения                                                                                 | Единица<br>измерения | Норматив УТЭ-3   |                  | Норматив УТЭ-4    |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                                                |                                                                                            |                      | мальчики         | девочки          | мальчики          | девочки           |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»         |                                                                                            |                      |                  |                  |                   |                   |
| 1.1.                                                                                           | Бег на 60 м                                                                                | с                    | Не более<br>10,3 | Не более<br>10,8 | Не более<br>10,24 | Не более<br>10,74 |
| 1.2.                                                                                           | Бег на 1500 м                                                                              | мин,с                | Не более<br>7,95 | Не более<br>8,20 | Не более<br>7,9   | Не более<br>8,2   |
| 1.3.                                                                                           | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу                                    | количество<br>раз    | Не менее<br>20   | Не менее<br>11   | Не менее<br>21    | Не менее<br>12    |
| 1.4.                                                                                           | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от<br>уровня скамьи) | см                   | Не менее<br>+6   | Не менее<br>+7   | Не менее<br>+7    | Не менее<br>+8    |
| 1.5.                                                                                           | Челночный бег<br>3х10 м                                                                    | с                    | Не более<br>8,53 | Не более<br>8,93 | Не более<br>8,5   | Не более<br>8,9   |
| 1.6.                                                                                           | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами                                       | см                   | Не менее<br>170  | Не менее<br>150  | Не менее<br>175   | Не менее<br>155   |
| 1.7.                                                                                           | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине                                       | количество<br>раз    | Не менее<br>6    | -                | Не менее<br>7     | -                 |
| 1.8.                                                                                           | Подтягивание<br>из виса на<br>низкой<br>перекладине 90<br>см                               | количество<br>раз    | -                | Не менее<br>13   | -                 | Не менее<br>14    |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«демонстрационное самбо» |                                                                                            |                      |                  |                  |                   |                   |
| 2.1.                                                                                           | Бег на 60 м                                                                                | с                    | Не более<br>11,4 | Не более<br>11,9 | Не более<br>11,35 | Не более<br>11,84 |
| 2.2.                                                                                           | Бег на 1000 м                                                                              | мин, с               | Не более<br>5,4  | Не более<br>6,1  | Не более<br>5,35  | Не более<br>6,05  |
| 2.3.                                                                                           | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лежа на<br>полу                                    | количество<br>раз    | Не менее<br>14   | Не менее<br>8    | Не менее<br>15    | Не менее<br>9     |

|                                                                                              |                                                                               |                                                                                                                                       |                |                |                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 2.4.                                                                                         | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                                                                                                                                    | Не менее +7    | Не менее +8    | Не менее +8    | Не менее +9    |
| 2.5.                                                                                         | Челночный бег 3х10                                                            | с                                                                                                                                     | Не более 9,2   | Не более 9,4   | Не более 9,15  | Не более 9,35  |
| 2.6.                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                                                                                                                                    | Не более 150   | Не более 140   | Не более 155   | Не более 145   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                               |                                                                                                                                       |                |                |                |                |
| 3.1.                                                                                         | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с                                                                                                                                     | Не более 18,8  | Не более 24,8  | Не более 18,65 | Не более 24,65 |
| 3.2.                                                                                         | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                                                                                                                                     | Не более 24,85 | Не более 27,83 | Не более 24,8  | Не более 27,8  |
| 3.3.                                                                                         | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                                                                                                                                     | Не более 20,85 | Не более 25,85 | Не более 20,8  | Не более 25,8  |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                           |                                                                               |                                                                                                                                       |                |                |                |                |
| 4.1.                                                                                         | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                  | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |                |                |                |                |
| 4.2.                                                                                         | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)               | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»                     |                |                |                |                |



## IV. Рабочая программа по виду спорта самбо.

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

На этапе НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, особое внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств общей физической подготовки (ОФП), освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

#### 4.1.1. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (1 год обучения) *Общая физическая подготовка*

Практические занятия

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

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

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

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

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

захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

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

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

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

(длинный); кувырокполет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке

### ***Специальная физическая подготовка***

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

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

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

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

захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопков руками по коврику); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

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

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

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

предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

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

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

### ***Техническая подготовка***

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

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

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

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

Техника самбо

1. Борьба стоя:

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

Перемещения: скользящим шагом; приставными шагами.

Основные захваты: за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав.

Основные броски:

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

-в основном туловищем: бросок через бедро; бросок через грудь, обшагивая партнера;

-в основном ногами: задняя подножка; передняя подсечка; бросок через голову с подсадом голенью.

## 2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках: захватом двух рук; захватом двух ног; захватом дальней руки и ноги.

Удержания: сбоку; верхом; со стороны голов; поперек.

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

Тактика самбо:

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

### **Тактическая подготовка**

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

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

Тактика ведения поединка:

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

### **Теоретическая подготовка**

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

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

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

Краткий обзор развития самбо. История зарождения и развития самбо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

Гигиенические требования к одежде и обуви.

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

Правила вида спорта. Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

Команды (жесты) спортивных судей.

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

### ***Психологическая подготовка***

Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

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

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо

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

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

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований преподавателя и традиций коллектива самбо.

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

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

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

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

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

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

### ***Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль***

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольные демонстрационные соревнования по демонстрации технических элементов.

## **4.1.2. Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше одного года**

### ***Общая физическая подготовка***

Практические занятия

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

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

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



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

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

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

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

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и

лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.

### ***Специальная физическая подготовка***

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

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

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

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

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

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

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

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

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

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

### ***Техническая подготовка***

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

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

Этапы технической подготовки в самбо.

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

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

Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью. Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный. Броски прогибом.

Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча. Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

### ***Тактическая подготовка***

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 3 минуты в стойке, 3 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### ***Теоретическая подготовка***

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

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

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

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

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

Правила вида спорта. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения элементов.

Самоконтроль в процессе занятий. Дневник самоконтроля. Его формы содержание.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности спортсмена. Рациональное, сбалансированное питание.

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

### ***Психологическая подготовка***

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля самбиста совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности самбиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.
2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому-то она проявляется через освоенные действия.
3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, общей физической и умственной работы.
4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отпшем психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.
5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решениями поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.
6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет

смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Практическое и теоретическое изучение и применение правил, терминологии. Участие в показательных выступлениях.

### ***Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль***

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль – промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольные демонстрационные соревнования по демонстрации технических элементов.

Участие в спортивных соревнованиях (8 часов)

Участие в 1-2 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

## **4.1.3. Материал для учебно-тренировочных занятий**

**для учебно-тренировочного этапа до трех лет (1-3 год обучения) дисциплина: «весовая категория»**

### ***Общая физическая подготовка***

Практические занятия

Используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки, плавание. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### ***Специальная физическая подготовка***

Используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.



**Быстроты:** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Выносливости:** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

**Гибкости:** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

**Ловкости:** выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

В учебно-тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

**Поединки для развития силы:** на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

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

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

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

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

### ***Техническая подготовка***

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

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

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

Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот. Отхват изнутри с захватом ноги.

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

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

Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы

с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.

Варианты приемов нападения и защиты в положения лежа

Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, беззахвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала.

Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

### ***Тактическая подготовка***

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 4 минуты в стойке, 4 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 4 минуты в стойке, 4 минуты в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях.

### ***Теоретическая подготовка***

Физическая культура и спорт. Физическая культура как социальные феномены. Спорт- явление культурной жизни. Роль ФК и С в формировании личности человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

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

Психологическая подготовка. Характеристика. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления, методика обучения. Метод использования слова.

Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу, весовым категориям.

Права и обязанности участников соревнований.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного процесса.

Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

Физиологические основы ФК и С. Дневник обучающегося. Спортивная физиология.

Классификация различных видов мышечной деятельности.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение.

### ***Психологическая подготовка***

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах.

Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

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

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

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

Нравственная подготовка

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

### ***Инструкторская и судейская практика***

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

### ***Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль***

Самоконтроль дзюдоиста, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

#### ***Участие в спортивных соревнованиях***

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### **4.1.4. Материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет *Общая физическая подготовка***

Практические занятия

В учебно-тренировочных группах используют упражнения для развития общих физических качеств: Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат. Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера. Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол. Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки –500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты –проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты

– броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет. Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км; Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

### ***Специальная физическая подготовка***

В учебно-тренировочных группах используют упражнения для развития специальных физических качеств: Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд, Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

### ***Техническая подготовка***

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка). Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

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

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса)

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

Отхват с захватом пояса через одноименное плечо.

Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри.

Бросок через бедро захватом пояса через одноимённое плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо. Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноимённого бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног, вынося ноги в сторону. Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи. Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

### ***Тактическая подготовка***

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

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

- «коронных» приемов и их связок – 3;
- вспомогательных приемов – 4;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 2-х по каждому виду технических действий.

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

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом

пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

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

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

### ***Теоретическая подготовка***

Физическая культура и спорт. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК).

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

Психологическая подготовка. Системные волевые качества личности.

Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Правила вида спорта. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Режим дня и питание обучающихся. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы ФК и С. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности. Классификация и типы спортивных соревнований.

Оборудование, спортивный инвентарь. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.



### ***Психологическая подготовка***

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с околопредельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

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

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

Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер-преподаватель определенными заданиями создает ситуации, в которых самбист должен принимать определенные решения
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Самбисту отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрое достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
7. Схваток, в которых самбист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.

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

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

### ***Инструкторская и судейская практика***

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

### ***Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль***

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

### ***Участие в спортивных соревнованиях (33 часов)***

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к программе.

### 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 «Демо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

### VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 21);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 22,23);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

*Приложение №10 к ФССП*

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря          | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку         | штук              | 2                  |
| 2.    | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)                     | комплект          | 2                  |
| 3.    | Гонг                                                      | штук              | 1                  |
| 4.    | Доска информационная                                      | штук              | 1                  |
| 5.    | Зеркало (2х3 м)                                           | штук              | 1                  |
| 6.    | Игла для накачивания мячей                                | штук              | 5                  |
| 7.    | Канат для лазания                                         | штук              | 2                  |
| 8.    | Канат для перетягивания                                   | штук              | 1                  |
| 9.    | Ковер для самбо (11х11 м)                                 | комплект          | 1                  |
| 10.   | Кольца гимнастические                                     | пар               | 1                  |
| 11.   | Кушетка массажная                                         | штук              | 1                  |
| 12.   | Лонжа ручная                                              | штук              | 1                  |
| 13.   | Макет автомата                                            | штук              | 10                 |
| 14.   | Макет ножа                                                | штук              | 10                 |
| 15.   | Макет пистолета                                           | штук              | 10                 |
| 16.   | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект          | 1                  |
| 17.   | Мат гимнастический                                        | штук              | 10                 |
| 18.   | Мешок боксерский                                          | штук              | 1                  |
| 19.   | Мяч баскетбольный                                         | штук              | 2                  |
| 20.   | Мяч волейбольный                                          | штук              | 2                  |
| 21.   | Мяч для регби                                             | штук              | 2                  |
| 22.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                  | комплект          | 2                  |
| 23.   | Мяч футбольный                                            | штук              | 2                  |
| 24.   | Насос универсальный (для накачивания мячей)               | штук              | 1                  |
| 25.   | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)              | штук              | 10                 |

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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 «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ от 24.11.2022г. n 1073 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
2. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997
3. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М - Советский спорт, 2008
4. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
5. Гимнастика/ В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс 2009
6. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
7. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/е.М. Чумаков- М 1996
8. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995
9. Спортивная борьба: Учебное пособие /В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - м. Просвещение, 1993
10. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П, Воронеж 1997 г.
11. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009г.
12. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.-47 с.
13. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
15. Захаров Е.Н., Карасева А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
17. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
18. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
19. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.
- 20 (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
- 21.(<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
- 22.([www.sambo.ru/](http://www.sambo.ru/)) Федерация самбо России.



Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «самбо»

**Годовой учебно-тренировочный план**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                                    | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                              |                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
|          |                                                                       | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                |
|          |                                                                       | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |
|          |                                                                       | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |
|          |                                                                       | 4,5-6                                                                       | 6-8        | 10-12                                                        | 12-16          |
|          |                                                                       | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |
|          |                                                                       | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              |
|          |                                                                       | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                              |                |
|          |                                                                       | 12                                                                          | 12         | 6                                                            | 6              |
| 1.       | Общая физическая подготовка                                           | 119                                                                         | 119-158    | 158-156                                                      | 156-166        |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                                     | 47                                                                          | 47-63      | 63-156                                                       | 156-200        |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                                    | -                                                                           | -          | 18                                                           | 18-33          |
| 4.       | Техническая подготовка                                                | 103                                                                         | 103-137    | 137-188                                                      | 188-250        |
| 5.       | Тактическая подготовка<br>Теоретическая<br>Психологическая подготовка | 34                                                                          | 34-46      | 46-88                                                        | 88-134         |

|                                     |                                                                                                                                                    |                |                |                |                |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 6.                                  | Инструкторская и<br>судейская практика                                                                                                             | 3              | 3-4            | 4-6            | 6-16           |
| 7.                                  | Медицинские, медико-<br>биологические<br>мероприятия.<br>Восстановительные<br>мероприятия.<br>Контрольные мероприятия<br>(тестирование и контроль) | 6              | 6-8            | 8-12           | 12-33          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                                                                                                                                    | <b>234-312</b> | <b>312-416</b> | <b>416-624</b> | <b>624-832</b> |

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «самбо»

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | Спортивные соревнования различного типа, включенные в календарный план СШ. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.                                                                                                             | В течение года                                       |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. | Режим учебно-тренировочного процесса (по расписанию) |
| 2.    | Здоровье сбережение                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                      |
| 2.1.  | Медико-биологическое исследование                                                         | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В течение года                                       |
| 2.2.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение мероприятий и игр на свежем воздухе во время зимних каникул.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Январь                                               |
|       |                                                                                           | Веселые старты «Мы за ЗОЖ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | В течении года                                       |
|       |                                                                                           | Спортивное мероприятие со                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Февраль                                              |

|      |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |
|------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|      |                                       | спортсменами и их родителями<br>«Спорт-наш друг»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                      |
|      |                                       | Проведение лекции о ЗОЖ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Март                                 |
|      |                                       | Проведение спортивного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Апрель                               |
|      |                                       | Спортивный праздник «День здоровья»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Апрель                               |
|      |                                       | Веселые старты «Мы выбираем спорт»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | В течении года                       |
|      |                                       | Конкурс рисунков «Стоп ВИЧ/СПИД»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Июнь-июль                            |
|      |                                       | Беседы и лекции на тему «Мое здоровье в моих руках», «Курить - здоровью вредить!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Август-сентябрь                      |
|      |                                       | Проведение бесед со спортсменами «Влияние алкоголя на детский организм»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Сентябрь                             |
|      |                                       | Проведение спортивного мероприятия «Спорт против наркотиков»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Октябрь                              |
|      |                                       | Проведение лекции и просмотр фильма «Правда о наркотиках»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Октябрь                              |
|      |                                       | Беседа со спортсменами на тему «ВИЧ/СПИД. Как защитить себя и близких»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ноябрь                               |
|      |                                       | Флешмоб #СТОПВИЧСПИД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Декабрь                              |
| 2.3. | Режим питания и отдыха                | Практическая деятельность и восстановительные процессы: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 3.   | Патриотическое воспитание спортсменов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |
| 3.1. | Теоретическая подготовка              | Проведение беседы со спортсменами на тему «День неизвестного солдата»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Декабрь                              |
|      |                                       | Проведение акции «Свеча памяти»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Июнь                                 |
|      |                                       | Встречи и беседы с участниками и ветеранами боевых действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | В течении года                       |
| 3.2. | Практическая подготовка               | Участие в:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В течении года,                      |

|      |                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |
|------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|      |                               | - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях с поднятием флагов РФ и РТ, звучанием гимна РФ и РТ | согласно календарному плану спортивных мероприятий СШ, РТ, РФ |
|      |                               | Участие в акции «Бессмертный полк»                                                                                                                                                                                            | Май                                                           |
|      |                               | Участие в митинге посвященном «Героям Отечества»                                                                                                                                                                              | Декабрь                                                       |
| 4.   | Развитие творческого мышления |                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |
| 4.1. | Практическая подготовка       | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов                                                                                                                                               | В течение года                                                |
|      |                               | Показательные выступления спортсменов                                                                                                                                                                                         | В течение года                                                |
|      |                               | Беседы по воспитанию толерантности и взаимоуважения                                                                                                                                                                           | В течение года                                                |

**Приложение № 3**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству для всех тренеров                                      | сентябрь         | Ознакомление работника с настоящей инструкцией осуществляется при приеме на работу (до подписания трудового договора). Факт ознакомления работника с настоящей инструкцией подтверждается подписью в журнале регистрации антидопингового инструктажа. |
|                                                           | Проведение инструктажа по антидопинговому обеспечению для всех спортсменов                                        | сентябрь         | Ознакомление спортсмена с настоящей инструкцией осуществляется тренером. Факт ознакомления спортсмена с настоящей инструкцией подтверждается подписью. Требования Инструкции являются обязательными для спортсмена.                                   |
|                                                           | Веселые старты «Честная игра»                                                                                     | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                                                           |
|                                                           | Теоретическое занятие «Ценности в спорте. Честная игра»                                                           | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Прохождение онлайн обучения по антидопинговому обеспечению для тренеров и инструкторов-методистов на сайте РУСАДА | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                                                                |
|                                                           | Лекция «Антидопинговые правила, запрещенный список, процедура прохождения допинг-контроля»                        | Октябрь          | Ответственные: тренеры                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                       |                |                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|  | Лекция «Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности» | Февраль        | Для спортсменов, включенных в списки сборных команд                         |
|  | Антидопинговая викторина «Играй честно»                               | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                             |
|  | Веселые старты «Честная игра»                                         | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
|  | Лекция «За чистый спорт»                                              | Апрель         | Ответственные: тренеры                                                      |

Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

**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>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта «самбо». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                        |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической                                                                         | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и                                                                                       |



|                                                           |                                                                                           |                   |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | культуры и спортом                                                                        |                   |            | 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                                       | $\approx 14/20$   | 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                                                           | $\approx 14/20$   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                        | $\approx 14/20$   | 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> | $\approx 600/960$ |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | $\approx 70/107$  | 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                                               | $\approx 70/107$  | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | $\approx 70/107$  | 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.                                                             |
|                                               | ...                                                                                              | ...           | ...             | ...                                                                                                                                                                                                                  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <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.                                                                                                                                  |

|                                     |                                                                                                  |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | 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. |
|                                     | ...                                                                                              | ...                                       |             | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                            | ≈ 600                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и | ≈ 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.                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                      |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | содержание в спортивной деятельности                                 |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Социальные функции спорта                                            | $\approx 120$                             | 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          | $\approx 120$                             | 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                | $\approx 120$                             | 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 | $\approx 120$                             | 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 |



Лист согласования к документу № 177 от 18.09.2024  
Инициатор согласования: Набиуллин И.А. Директор  
Согласование инициировано: 18.09.2024 16:35

| Лист согласования |                |                   | Тип согласования: <b>последовательное</b>                                                                           |           |
|-------------------|----------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| N°                | ФИО            | Срок согласования | Результат согласования                                                                                              | Замечания |
| 1                 | Набиуллин И.А. |                   |  Подписано<br>18.09.2024 - 16:35 | -         |