

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»  
\_\_\_\_\_ С.В. Блюденова  
31 марта 2023 г.

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

Авторы-составители:  
Федорова О.Е.  
Заместитель директора  
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»  
Пляшкун Н.В.-  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

Нижний Тагил  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения.....</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>4</b>
2.1	Сроки, объемы, виды (формы) обучения.....	4
2.2	Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.3	Календарный план воспитательной работы.....	10
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.5	Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.6	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
<b>III.</b>	<b>Система контроля.....</b>	<b>19</b>
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа.....</b>	<b>23</b>
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>48</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации Программы.....</b>	<b>51</b>
<b>VII.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>55</b>
<b>VIII</b>	<b>Приложения.....</b>	
8.1	План физкультурных и спортивных мероприятий.....	

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Тагилстрой» (далее – учреждение)

Целью Программы является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1073 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

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

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

Задачами Учреждения, направленными на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, являются:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта;

- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) на основе разработанных в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), в том числе обеспечение питания и проживания, обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий, а также в период следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение участия обучающихся учреждения в официальных спортивных мероприятиях;

- разработка и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;

- составление индивидуальных планов спортивной подготовки обучающихся, находящихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);

- учебно-тренировочный этап (далее – УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);

- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

К основным документам, регламентирующим деятельность Учреждения по Программе относятся:

1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073;

5) Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ (ред. от 19.04.2022) "О физической культуре и спорте в Свердловской области"

6) Правила вида спорта «Самбо», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2020 г. № 892 (с изм. от 05.04.2022 № 288);

7) Приказ Минспорта России от 14.12.2022 № 1245 бо утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

8) Приказ Минспорта России от 20.12.2021 № 999 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)"

9) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

10) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

11) Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

Форма обучения: очная;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: судейская (приложение № 5 ФССП, п. 6)

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с требованиями действующего законодательства, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

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

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

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

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 3 года);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 4 года);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

4) этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

Для приема на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приеме на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки впервые).

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

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше возрастных границ для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом соблюдения требований ФССП и Приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57.

Допускается одновременное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го,2-го,3-го, года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го,2-го,3-го,4-го года обучения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленные федеральными стандартами спортивной подготовки по самбо, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, могут быть переведены на общеразвивающую программу по виду спорта «Самбо».

Таблица № 1

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки и определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся,

рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки. (Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634)

#### Объем Программы

Учебно-тренировочные Занятия в учреждении, проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	10	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	520	624	936	1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа (дистанционная работа)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные	-	До 60 суток		

мероприятия		
-------------	--	--

#### 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 «волейбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение 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.

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.



## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	8	10	10	12	18	24
		Наполняемость групп (человек)								
12-24	12-24	12-24	6-12	6-12	6-12	6-12	4-8	1-2		
1.	Общая физическая подготовка	84	110	110	140	140	140	150	156	176
2.	Специальная физическая подготовка	39	45	45	60	125	125	140	200	290
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	4	8	15	15	20	40	62
4.	Техническая подготовка	80	109	109	146	152	152	184	220	290
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	23	37	37	50	65	65	95	244	340
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	6	10	10	16	20	24
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	4	10	10	16	52	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	3	3	3	4	4
9.	Самостоятельная работа (Работа по индивидуальному плану)*									
<b>Общее количество часов в год</b>		234	312	312	416	520	520	624	936	1248

- Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам) рассчитывается ежегодно, в зависимости от графика отпусков и производственного календаря на текущий год.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>– воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> </ul>	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом;</li> <li>– обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;</li> <li>– знание и соблюдение основ спортивного питания;</li> <li>– формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	
3.	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного обучающегося – гражданина своей страны,	

		чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

##### **Теоретическая часть**

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в учреждении, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

#### План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения

Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	УМО	Январь
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА для обучающихся в возрасте от 7до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта» <sup>1</sup>		Обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
	6.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	УМО	2 и 4 квартал
	7.Дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА для обучающихся в возрасте от 7до 12 лет включительно по онлайн-курсу «Ценности чистого спорта», для обучающихся старше 13 лет – Антидопинговый онлайн-курс		Обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	3.Семинар для обучающихся и	«Виды нарушений	УМО	2 и 4 квартал

	тренеров-преподавателей	антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
	5. дополнительные мероприятия	По назначению	По назначению	По назначению
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программы спортивной подготовки
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	По назначению

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности с обучающимися и персонала обучающихся, на постоянной основе, в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении проводятся образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе.

### 2.5. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в учреждении и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

**Инструкторская практика** обучающихся групп учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно- тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Во время учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные

результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

**Судейская практика.** Судейская практика дает возможность самбистам получить квалификацию судьи по самбо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи и секретаря.

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

Данные мероприятия разрабатываются с учетом возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в самбо приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: предпубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Предпубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и



физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

#### Методы и организация медико-биологического обследования

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование 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 обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.
10. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

#### План применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах учебно-тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**Активный отдых.**

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико- биологические.

**Педагогические средства.**

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно- тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

**Психологические средства.**

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

### **III. Система контроля**

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:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее

гармоничное развитие физических качеств;

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

– укрепление здоровья.

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

– формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;

– формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

– укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

– повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

– обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

– сохранение здоровья.

#### Оценка результатов освоения Программы

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

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Таблица № 9 Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 разряд»		

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество раз	не менее	

	лежа на полу		36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	19
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа**

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

##### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

##### **– Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития самбо в России**

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура и спорт: понятия и термины.

Самбо как вид спорта. История возникновения и развития. Краткий исторический обзор развития самбо в нашей стране и за рубежом, в области, городе, регионе. Международные турниры, Чемпионаты и Первенства мира, Европы.

##### **– Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях**

Правила поведения во время тренировки. Обеспечение безопасности во время тренировки.

Поведение обучающихся и зрителей вовремя соревнований. Правила пожарной безопасности, лиц проходящих спортивную подготовку.

##### **– Гигиена, закаливание, режим дня обучающегося**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режимов труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся самбо: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Основы спортивного питания. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным

заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

– ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека***

Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями самбо. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

– ***Основы здорового образа жизни.***

Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни. Эмоции и здоровье. Мотивация к занятиям спортом. Вредные привычки курение, употребление спиртных напитков, наркомания.

Профилактика вредных привычек.

– ***Спорт и здоровье***

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением правил безопасности жизнедеятельности и сохранением здоровья самбиста.

Оказание первой помощи при мелких травмах, ссадинах, потерностях.

Питание обучающегося, гигиена. Самоконтроль и ведение дневника обучающегося. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

– ***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья, работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Краткая характеристика деятельности коры больших полушарий при формировании двигательных навыков в процессе занятий

– ***Правила соревнований. Их организация и проведение***

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка, проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга обучающегося. Определение результатов и итоговый протокол.

– ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

– ***Врачебный контроль и самоконтроль обучающегося***

Значение комплексного и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния обучающихся тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки



и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля обучающегося: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

– ***Единая всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо.***

Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

– ***Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.***

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «самбо». Общероссийские и международные антидопинговые правила, ответственность за их нарушения.

– ***Восстановительные средства и мероприятия***

Средства восстановления в тренировочном процессе: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование учебно-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, прием витаминов и адаптогенов. Особенности применения различных восстановительных средств на этапах годового учебно-тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и учебно-тренировочного сбора.

– ***Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства***

Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Причины технических ошибок.

Методы предупреждения и исправления ошибок в процессеспортивной подготовки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки обучающегося

Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику обучающегося - зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, рассчитывать по времени силы и т.п.

– ***Общая физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании***

Направленность общей физической подготовки. ОФП как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций обучающегося и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбиста на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных навыков для совершенствования специальных и силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

– ***Специальная физическая подготовка, ее роль в спортивном совершенствовании***

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке самбиста. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов и повышении их спортивного мастерства. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и развития общей и специальной физической подготовки различных групп. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

– ***Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника***

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Планирование тренировки (макро- и микроциклы): перспективное планирование (на несколько лет), текущее (на один год), оперативное (на отдельные отрезки времени). Планирование групповой и индивидуальной подготовки. Задачи и средства индивидуального плана, связь его с групповым планом. Основные положения и разделы перспективного, годового и текущего планирования. Основные формы документов спортивной тренировки. Спортивный индивидуальный дневник обучающегося. Календарные планы спортивных соревнований.

– ***Морально-волевая и психологическая подготовка***

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. Препятствия и трудности. Волевое усилие. Волевые качества. Пути воспитания волевых качеств. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию.

Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

План распределения теоретического курса по этапам подготовки:

Таблица № 12

Содержание	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				Совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья детей	+	+	+					
Физическая культура и спорт в России и за рубежом		+	+	+	+	+	+	+
История развития вида спорта	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила поведения и правила безопасности на занятиях и соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+
Гигиена, закаливание, питание и режим обучающегося	+	+	+	+	+			
Краткие сведения о строении и функциях организма				+	+	+	+	
Основы методики начального обучения и тренировки		+	+	+	+	+	+	
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки					+	+	+	+
Правила соревнований. Их организация и проведение			+	+	+	+	+	+
Физиологические основы спортивной тренировки							+	+
Врачебный контроль и самоконтроль			+	+	+	+	+	+
Единая Всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо			+	+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта							+	+
Восстановительные средства и мероприятия								+
Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства						+	+	+
Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании		+	+	+				
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании			+	+				

Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника			+	+	+	+	+	
Морально-волевая и психологическая подготовка				+	+	+	+	
Зачет	+	+	+	+	+	+	+	

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) (для всех этапов спортивной подготовки)

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

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

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

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

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

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

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

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

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

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

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер-преподаватель закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

Задачи:

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

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

Совершенствование скоростных способностей.

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

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

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

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

Средства общей физической подготовки:

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

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

Упражнения для развития физических качеств:

- Упражнения для развития ловкости:
  - общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
  - стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
  - повороты, наклоны, вращения головы;
  - кружение по одному и в парах;
  - прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
  - прыжок с высоты на точность приземления;

- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.
- Упражнения для развития гибкости:
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;
- Упражнения для шеи и туловища
- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);
- Упражнения для ног
- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.
- Упражнения для развития силы:
- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.
- Упражнения для развития быстроты:
- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.
- Упражнения для развития выносливости:

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
  - бег по пересеченной местности;
  - прыжки через скакалку.
- Упражнения для развития прыгучести:
- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
  - прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
  - прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
  - прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
  - запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.
- Упражнения для развития равновесия:
- стойка на носках, на одной ноге на месте;
  - упражнения с закрытыми глазами;
  - ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
  - ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
  - выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
  - ходьба по двум переставляемым предметам.
- Подвижные игры и спортивные игры
- подвижные игры с построением;
  - подвижные игры на внимание;
  - подвижные игры с бегом и ходьбой;
  - подвижные игры с прыжками;
  - подвижные игры на равновесие;
  - подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
  - игры-эстафеты;
  - игры-забавы;
  - футбол;
  - баскетбол;
  - волейбол и т.д.

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

Силовая подготовка самбиста

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

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

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

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и

определяет способность самбиста противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление в самбо особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

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

Задачи силовой подготовки самбиста:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

2. Обеспечить у занимающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.

3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

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

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

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

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

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

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

Скоростная подготовка самбиста

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Развитие выносливости самбиста

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

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

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

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

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

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

Задачи по воспитанию общей выносливости самбиста:

1. Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

2. Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

3. Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

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

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный.

Задачи по воспитанию специальной выносливости самбиста:

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.

2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

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

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

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

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Координационная подготовка самбиста

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

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

У самбистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

а) ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при

выполнении технических действий;

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

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

Развитие координационных способностей зависит от различных факторов. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у обучающихся диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

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

Развитие гибкости самбиста

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

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

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

Задачи развития гибкости:

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

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

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в тренировочном процессе дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании

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

Возможные методические ошибки:

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

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

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

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

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

#### Технико-тактическая подготовка

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

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших обучающегося, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки:

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

Средства тактической подготовки самбистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение

тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

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

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

В тактической подготовке выделяют:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в самбо;

2) тактические умения и навыки, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у самбиста на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

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

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

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

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

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

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

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

III этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

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

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

Тактику самбо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше

Обучающийся владеет тактикой, тем больше имеет возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

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

1). Тактика соревнований.

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

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

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

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

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

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

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

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

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

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

### 1) Тактика ведения поединка.

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

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

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

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

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

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

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

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

### 2) Тактика выполнения технических действий.

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

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

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

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

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

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

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в тренировочном процессе различные тактико-технические действия

применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

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

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

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

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

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

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

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

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

– Приветствие стоя Пояс (завязывание) Стойки

– Передвижение обычными шагами

– Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали

– Повороты (Перемещение тела) на 90° шагом вперед на 90° шагом назад

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

Захваты:

– Основной захват – рукав-отворот

– Выведение из равновесия:

Вперед

Назад

Вправо

Влево

Вперед-вправо

Вперед-влево

Назад-вправо

Назад-влево

– Падения:

На бок

На спину

На живот

Кувыркком

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года (НП- 2-3):

Техника бросков:

– Боковая подсечка под выставленную ногу

– Подсечка в колено под отставленную ногу

– Передняя подсечка под выставленную ногу

– Бросок скручиванием вокруг бедра

– Отхват

– Бросок через бедро подбивом



- Зацеп изнутри голенью
- Бросок через спину с захватом руки на плечо
- Задняя подножка
- Контрприем от отхвата или задней подножки
- Контрприем от зацепа изнутри голенью
- Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Техника сковывания действий:

- Удержание сбоку
- Удержание с фиксацией плеча головой
- Удержание поперек
- Удержание со стороны головы
- Удержание верхом
- Переворот с захватом рук
- Переворот с захватом руки и ноги
- Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
- Переворот ногами снизу
- Прорыв со стороны ног

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

Техника бросков:

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

Техника сковывающих действий:

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

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

Техника бросков:

- Зацеп снаружи голенью
- Бросок через бедро с захватом пояса
- Боковая подножка на пятке (седом)

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя внутрь через живот
- Рычаг локтя внутрь захватом руки под
- Узел локтя

- Рычаг локтя захватом руки между ног
- Рычаг локтя от удержания сбоку
- Узел локтя от удержания сбоку
- Ущемление ахиллова сухожилия

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

Техника бросков:

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

Техника сковывающих действий:

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

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 4 года (УТ-4):

Техника бросков:

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

Техника сковывающих действий:

- Рычаг локтя через предплечье в стойке
- Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к л500ктевому стибу (ключице) в стойке
- Узел бедра и колена
- Ущемление ахиллова сухожилия со всех положений

С целью формирования личности Обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части – идейную, моральную и волевую. Причем эти части осуществляют в каждом тренировочном занятии путем сочетания методов обучения, воспитания и организации.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие повышения культурного уровня Обучающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных обучающихся.

В процессе занятий предоставляется возможность для воспитания дисциплины, коллективизма, товарищества, патриотизма, трудолюбия и других нравственных качеств.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств Обучающегося, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой.

В учебно-тренировочных занятиях основными методами моральной подготовки являются убеждения, разъяснения и наглядность, воспитание на примерах рекордсменов, олимпийских чемпионов.

Основной моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена главным образом на преодоление возрастающих трудностей как на тренировке, так и на соревнованиях.

Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы:

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Успех возможен лишь в том случае, если обучающийся четко осознает задачи избранного вида спорта, понимает, что достижение высокого результата невозможно без преодоления больших трудностей. Не менее важна вера в тренера-преподавателя, правильность избранной методики, реальность выполнения поставленных задач с учетом спортивной подготовки.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом способе применяются различные приемы. Так, к примеру, тренировки можно проводить в присутствии зрителей, гостей или просто на фоне создаваемых шумов и помех.

При выполнении упражнений нужно учить занимающихся концентрировать свое внимание, сосредотачиваться на предстоящем упражнении.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Здесь может использоваться ряд методических приемов, например, соревнования с установкой:

а) на количественную сторону выполнения задания; б) на качественную сторону выполнения задания;

в) соревнования в усложненных и непривычных условиях.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания. Оно основано на самосознании, осмысление обучающимся сути своей деятельности. На учебно-тренировочных занятиях полезно обучать обучающихся «самотивации». Приказ самому себе имеет такую же силу, как приказ тренера-преподавателя. Обучающийся должен понимать, что на соревнованиях на него смотрят зрители, друзья по команде, ждут его решений и оценивают его действия. Известно, что на соревнованиях побеждает тот, кто умеет заставить себя в нужный момент мобилизовать все силы, дать себе «приказ» не отступать перед трудностями. Обучающийся должен быть терпеливым. Поэтому полезно, чтобы при тренировках на выносливость самоприказ отдавался вслух: «добегу», «закончу дистанцию». Воспитывать волю нужно не только для того, чтобы выиграть, но и для того, чтобы стойко переносить поражения. В случае выигрыша обучающийся должен сохранять спокойствие и оставаться скромным, обычным. В случае поражения он так же должен быть спокойным, мужественным, верить в свои силы. Особенно остро переживают неудачи подростки. Девушки могут заплакать, а юноши, наоборот, внешне стараются показать, что проигрыш им безразличен. Чаще всего они ссылаются на всякие случайности. Поэтому юных обучающихся необходимо учить трезво и спокойно оценивать свои результаты, а главное - делать правильные выводы.

Тренер-преподаватель должен знать и помнить, что к числу главных средств и методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

Учебно-тематический план

Таблица №13

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

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

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

	многокомпонентный процесс			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 учебно-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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

	многокомпонентный процесс			специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»**

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и



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

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

Мероприятия по отбору обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «самбо» осуществляются в соответствии с Положением «О правилах приёма, перевода, отчисления и восстановления граждан в МБУ ДО «СШ «Тагилстрой», согласно Положению о проведении индивидуального отбора и контрольно-переводных испытаний для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ «Тагилстрой», по реализации программ спортивной подготовки, разработанных в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта» Отбор занимающихся для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО «СШ «Тагилстрой», осуществляется ежегодно в ноябре-декабре на основе Положения «О правилах приёма, перевода, отчисления и восстановления граждан в МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»,

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Тагилстрой», использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов. С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора самбистов.

Первый этап - отбор при поступлении в секцию самбо. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка самбистов высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в самбо, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических - быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям самбо и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Тесты:

- на координацию (способность запоминать движения и точность восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе);
- на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот);
- на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча);
- на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий самбо, когда самбист уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по самбо. Можно понаблюдать за самбистом и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности самбиста к восприятию технико-

тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности самбиста (манера ведения поединка).

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди самбистов, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения схватки, умеющих дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть.

Если самбист больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия самбо, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает нападающие приемы.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных схватках с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру-преподавателю.

Например, решительность проявится в активных действиях против самбиста с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного противодействия или ведении активного поединка при значительной усталости и т. д.

Самбист должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

И, наконец, на четвертом этапе определяют способности самбиста быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это самбисты высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает педагогический совет.

Требования к самбистам уровня сборной команды российской Федерации настолько высоки, что им отвечают только обучающиеся с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к таким обучающимся - высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обуславливается спортивной подготовленностью обучающегося а и его характером - волевыми качествами.

Второе требование - стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование - перспективность обучающегося, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои обучающихся, с каким напряжением (с нокаутами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки самбиста, а, следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в самбо (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки самбистов - от новичка до обучающегося высокого класса.

Основной показатель работы отделения самбо – выполнение программных требований

по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

## **VII. Условия реализации Программы**

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

Учебно-тренировочный процесс в учреждении 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 учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки; таблица № 9;
- обеспечение спортивной экипировкой; таблица № 10 и 11;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (при наличии необходимых денежных средств в учреждении);
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии необходимых денежных средств в учреждении);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля (заключение договора оказания медицинских услуг с врачебно-физкультурным диспансером)
- 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».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №14

№ 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.	Переключатель 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

Таблица № 15

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

Таблица № 16

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

## Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

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

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

## VII. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1) Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991;

2) Всероссийская федерация самбо. Официальный сайт - <http://sambo.ru/>;

3) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991;

4) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»;

5) 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, 2005;

6) Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991;

7) Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.;

8) Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995;

9) Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986;

10) Устав Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Тагилстрой» (Нижний Тагил, 2023);

11) Федерация самбо Свердловской области – официальный сайт - <http://www.sambo66.ru/>.

12) Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями, внесенными на основании Федерального закона от 29.06.2015 г. № 204-ФЗ);

13) Приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1074;

14) Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1305; Приказ Минспорта России от 06.02.2020 № 80.

---