

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Спартак»**

Принята
Педагогическим Советом
протокол № 4
от « 30 » января 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ МБУ ДОСШ «Спартак»
от « 30 » января 2026 г. № 09
Директор  В. В. Меренков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

2026 г.

г. Елец

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3-4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5-10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10-12
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13-16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16-20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20-24
2.8. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	25-29
3. Система контроля.....	30
3.1. На этапе начальной подготовки.....	30
3.2. На учебно-тренировочном этапе.....	30
3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	31
3.4. Оценка результатов освоения программы.....	31
3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	31-39
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	39
4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	39-76
4.2. Учебно- тематический план.....	76-82
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	82-84
5.1. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам.....	85
5.2. Режим учебно-тренировочного процесса.....	85-86
5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	86-87
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	87
6.1. Материально- технические условия реализации Программы.....	87-90
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	90
6.3. Информационно –методические условия реализации Программы.....	91-92

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 года № 1083 (далее – ФСПП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по самбо;
- ознакомление обучающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил вида спорта, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федерального округа, региона, города;

- подготовка спортивных судей по самбо из числа обучающихся.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем Программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства (все года)
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Третий год	Четвёртый год	Пятый год	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936

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

Основными формами обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях, медико – восстановительные мероприятия.

В зависимости от характера поставленных задач выделяют различные типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Учебные занятия предполагают усвоение обучающимися нового материала (элементы техники, технико-тактические комбинации, тактические схемы). Особенности этого типа занятий – относительно ограниченное количество знаний, умений, навыков, подлежащих усвоению, использование контроля со стороны тренера-преподавателя и самоконтроля спортсмена.

Применение учебных занятий: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (решение задач обучения), на этапе совершенствования спортивного мастерства при освоении нового материала (подготовительный период).

Тренировочные занятия направлены на осуществление разных видов подготовки, проходит совершенствование изученных упражнений. Занятия носят избирательный или комплексный характер, в зависимости от параметров запланированной нагрузки.

Применение тренировочных занятий: на всех этапах для решения задач физической подготовки, при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и др.

Учебно-тренировочные занятия – промежуточный тип между учебными и тренировочными занятиями. Спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением.

Применение учебно-тренировочных занятий: на всех этапах, особенно на учебно-тренировочном, в годичном цикле используются в подготовительном периоде.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы. Такая работа разнообразна и эмоционально окрашена, используется игровой метод. Этот тип занятий направлен на стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок, перенесенных на предыдущих занятиях, на создание благоприятного фона для протекания восстановительных реакций.

Применение восстановительных занятий – имеют значимую роль в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, после соревнований применяются для восстановления физического и психического потенциала спортсмена, при двух занятиях в течение дня – одно может носить восстановительный характер.

Модельные занятия являются реализацией интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям.

Применение модельных занятий – в период непосредственной подготовки к соревнованиям при высоком уровне технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия – предусматривают решение задач контроля за эффективностью многолетней спортивной подготовки (по разделам подготовки).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления спортсменов в каникулярный период).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учётом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учётом углубленного медицинского обследования	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

- контрольные, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

МБУ ДОСШ «Спартак» направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

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

Медико – восстановительные мероприятия решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с

особенностями тренировочной нагрузки. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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.

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

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

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

Годовой учебно- тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства (все года)
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Второй	Третий	Четвёртый	Первый	Второй	Третий	Четвёртый	Пятый	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)									
		12	12	12	12	6	6	6	6	6	2
1.	Общая физическая подготовка	84	108	108	108	100	124	150	160	170	125
2.	Специальная физическая подготовка	34	46	46	46	90	120	140	160	170	223
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	4	12	15	18	30	40	50
4.	Техническая подготовка	82	109	109	109	136	168	194	200	244	234
5.	Тактическая подготовка	18	23	23	23	44	50	66	96	110	174
6.	Теоретическая подготовка	6	8	8	8	10	12	16	18	19	20
7.	Психологическая подготовка	2	4	4	4	5	6	10	15	21	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	3	5	5	8	8	8
9.	Инструкторская	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9

	практика										
10.	Судейская практика	-	-	-	-	2	4	5	6	8	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4	4	5	7	9	12
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	5	6	8	20	25	32
Общее количество часов в год		234	312	312	312	416	520	624	728	832	936

Соотношение видов спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства (все года)
		До года	Второй, третий, четвёртый год	Первый	Второй	Третий	Четвёртый	Пятый	
1.	Общая физическая подготовка (%)	36	35	24	24	24	22	20	13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	15	22	23	22	22	20	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	3	3	3	4	5	5
4.	Техническая подготовка (%)	35	35	33	32	31	27	30	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	11	11	14	13	15	18	18	25
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	3	3	5	5	6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа реализуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Решение воспитательных задач осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально –волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в самбо; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства	В течение года

		<p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - под руководством тренера-преподавателя проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах; - участие в организации соревнований (разработка положения, формирование заявок для участия в соревнованиях). 	В течение года
2.	Здоровьесбережение.		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед, Дней здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование потребности к здоровому образу жизни; - приобретение знаний о физическом и психическом здоровье, о полезных и вредных для здоровья привычках. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- 	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка:	Беседа на тему: «Известные спортсмены-самбисты, прославившие Липецкую область»	Сентябрь
		Беседа на тему: «Дух спорта и спортивный характер»	Октябрь
		Беседа на тему: «Проявление патриотизма в самбо»	Ноябрь
		Мастер – класс с участием спортсменов Липецкой области, посвятивших свою жизнь защите Родины	В течение года
		Беседа на тему: «Я гражданин России»	Декабрь
		Беседа на тему: «Спортивные достижения посвящаю Родине»	Январь
		Беседа на тему: «Чемпион – пример для юных спортсменов»	Февраль
		Беседа на тему: «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях»	Март
		Выдающиеся отечественные самбисты	Апрель
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных мероприятиях)	Участие в соревнованиях, проводимых МБУ ДОСШ «Спартак», посвящённых: Дню Защитника Отечества; Дню Победы в ВОВ; Дню самбо. Участие в показательных выступлениях спортсменов на городских мероприятиях.	Февраль Май Ноябрь В течении года
4.	Развитие творческого мышления		

Практическая подготовка	Мастер –классы с приглашением ведущих спортсменов школы и города	В течение года
	Мероприятие в спортивно - оздоровительных группах «Веселые старты»	Два раза в год
	Праздничное мероприятие, посвящённое Дню самбо	Ноябрь
	Конкурс рисунков и поделок, посвященных Дню самбо	Ноябрь
	Новогоднее праздничное первенство школы по самбо	Декабрь

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в МБУ ДОСШ «Спартак» реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта «самбо».

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила

соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников соревнований.

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

П Л А Н

мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа по антидопинговой тематике; - конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; - упражнение «Уместные пословицы»; - тематическое занятие «Умей отказаться»; - упражнение «Мои жизненные планы»; - игра «Спорные утверждения». 	ежемесячно	Продолжительность занятий 10 мин.
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Образовательно - воспитательная программа «Формирование нулевой терпимости к допингу»: <ul style="list-style-type: none"> Беседы на тему: <ul style="list-style-type: none"> - Движение Fair Play в мире; - Почему допинг запрещен в спорте; - Прием допинга как нарушение антидопинговых Правил. 		Продолжительность занятий 15 мин.
3	Этап	Антидопинговая		

	совершенствования спортивного мастерства	образовательно- воспитательная программа		
--	--	--	--	--

На каждом этапе спортивной подготовки организация мероприятий, направленных на борьбу с допингом, имеет свою специфику.

Организация мероприятий на этапе НП

Для этапа начальной подготовки рекомендуется использовать «антидопинговые» задания игрового характера. Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Такие задания позволяют формировать у юных дзюдоистов позицию «нулевой терпимости» к использованию допинговых средств и методов на последующих этапах спортивной подготовки.

Для юных самбистов 7-11 лет рекомендуется проводить беседы воспитательного характера, посвященные честной борьбе в спорте, духу Fair Play.

Примерное содержание беседы «Почему надо бороться честно?»: Честная игра. Моральное обязательство спортсмена, тренера, врача и других специалистов, участвующих в системе соревнований, строго соблюдать правила и регламент состязания; не допускать мошенничества, грубости, запрещенных приемов и методов, не использовать допинги.

Продолжительность беседы – 20 мин, рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

Примерное содержание беседы «Роль Fair Play в разных ситуациях современного спорта». Примеры ситуаций:

- Стремление к собственному результату каждого спортсмена помешало команде настроиться на выступление (игровые виды спорта, командное многоборье, командные соревнования в единоборствах).
- Невозможность сдерживать собственные эмоции, вызванные близостью победы.
- Нарушение судьями моральных обязательств.

- Спорные судейские решения, которые провоцируют спортсменов на необдуманные, совершенные во многом от безысходности поступки.

Продолжительность беседы – 20 мин, рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

Организация мероприятий на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся различные мероприятия профилактической направленности.

Основой профилактики применения допинга являются образовательно-воспитательные программы: программа «Формирование нулевой терпимости к допингу» (УТЭ до трех лет; УТЭ свыше трех лет); Антидопинговая образовательно-воспитательная программа (ЭССМ).

В направлении антидопингового просвещения обучающихся тренерами-преподавателями проводятся коллективные тренинги со спортсменами. Для тренингов подбираются методы обучения, соответствующие возрасту самбистов. Основные методы: беседа, дискуссия, лекция, семинар и др.

Система проведения тренингов реализуется в рамках раздела «теоретическая подготовка». Обучение по антидопинговым программам организуется в начале первого года занятий на каждом из этапов подготовки. Материал тренинга включается в заключительную часть тренировочных занятий (следующих друг за другом) по окончании двигательной деятельности обучающихся. Суммарная продолжительность тренингов от 3 часов (180 мин) до 9 часов (540 мин) в зависимости от использования конкретной программы.

Используемые в многолетней подготовке самбистов антидопинговые программы имеют особенности: учет возрастных (психо-физических) особенностей обучающихся; программы дифференцированы для спортсменов с учетом задач спортивной подготовки, решаемых на конкретном этапе; программы предусматривают возможность использования изучаемого материала в практической деятельности с учетом подготовленности самбистов.

2. 7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у обучающихся на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. 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 наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения бросков, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе школьных, городских и областных соревнований в роли судьи, секретаря.

Содержание работы по разделу инструкторская и судейская практика планируется с учетом стажа занятий спортом.

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ССМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды.	+		
2	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды.	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.		+	
4	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой.	+		
5	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой.		+	
6	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники самбо.	+	+	+
7	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории самбо.		+	+
8	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).			+
9	Объяснение техники приема для спортсменов этапа начальной подготовки.		+	
10	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.			+
11	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-			+

	тренировочного этапа.			
12	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-тренировочного этапа.			+

План судейской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап		ССМ
		До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
1	Знание правил и судейской терминологии.	+		
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах НП свыше года по правилам соответствующих возрастных групп.	+	+	
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах УТ до 3-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.		+	+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в учебно-тренировочных группах до 3-х лет.		+	+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных, школьных и городских соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист) среди участников групп УТ.		+	+

6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, жеребьевка участников, протоколы соревнований).		+	+
7	Участие в качестве судьи на татами в школьных и городских соревнованиях среди участников групп УТ.		+	+
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП.		+	+
9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист).			+

В планы инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе может быть включено и должно быть включено на этапе совершенствования спортивного мастерства ведение спортсменами тренировочных дневников, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ) овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по самбо все более высокого уровня в разных судейских должностях.

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

В годовом плане выделяется время на проведение медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) на этапе начальной подготовки и учебно- тренировочном этапе проводится один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства - два раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера;
- этапное комплексное обследование (ЭКО) является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 3-4 раза в годичном тренировочном цикле;
- текущее обследование (ТО) проводится для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Применение восстановительных средств

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

Педагогические средства восстановления

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям обучающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно- тренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;

двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
рациональное построение заключительных частей занятий;

- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями самбо;
- постоянное время тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;
- учёт индивидуальных особенностей обучающихся и другие.

При проведении тренировочных занятий со спортсменами следует уделять внимание рациональной организации подготовительно и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Психологические средства восстановления

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Психологические средства:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе; взаимоотношение с тренером и товарищами; положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха и другие.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью спортсменов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

Медико-биологические средства.

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами

Восстановительные процедуры подразделяются на средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.

Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена: суховоздушная и парная баня, общий ручной массаж, гидромассаж и другие.

Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы и их звенья (мышечную систему, нервную систему).

Средства тонизирующего воздействия – это мероприятия, не оказывающие глубокого воздействия на организм спортсмена (некоторые электропроцедуры, аэроионизация и другие).

В многолетней подготовке информация об использовании средств восстановления доводится спортсменам в процессе теоретической и психологической подготовки, на мероприятиях по воспитательной работе.

Восстановительные средства для этапов НП, УТ, ССМ

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на другие виды деятельности. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; аэротерапия и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; 	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха;

<p>(кино, театр, литература и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогулки и игры на свежем воздухе; - умеренная мышечная деятельность. <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой, рациональная заминка после тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика для регуляции психо-эмоционального состояния организма и др.
---	---	---

3. 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:

3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по самбо;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования

спортивного мастерства.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.4. Оценка результатов освоения Программы

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

3.5. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Обязательное контрольное тестирование включает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», а также тесты по теоретической подготовке.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		Не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	10
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0

3.3.	10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трёх партнерах поочередно	с	не более	
			26,0	31,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – « первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			7,7	8,7
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,7	10,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.10	12.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			19	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			5	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			34	31
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17
3.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Тесты по теоретической подготовке.

Этап начальной подготовки.

I. В каком году возникло самбо?

1. В 1902 г.
2. В 1914 г.
3. В 1938 г.

II. В какой стране возникло самбо?

1. Япония.
2. Бразилия.
3. СССР.

III. Что означает самбо?

1. Самооборона.
2. Самозащита без оружия.
3. Самозащита без ответственности.

IV. Кто считается основателем самбо?

1. В. Спиридонов.
2. А. Харлампиев.
3. В. Ощепков.

V. Сколько минут составляют время схватки?

1. 2-3 мин.
2. 3-5 мин.
3. 7-10 мин.

VI. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?

1. Красный.
2. Синий.
3. Белый.

VII. В каком городе было создано самбо?

1. Москва.
2. Минск.
3. Ленинград.

VIII. Началом схватки считается:

1. Гонг.
2. Свисток арбитра.
3. Сигнал руководителя ковра.

IX. Сигналом о сдаче при болевом приеме считается?

1. Возглас представителя, указывающего на сдачу.
2. Хлопок рукой.
3. Возглас участника, проводящего болевой прием.

X. Какие виды самбо бывают?

1. Спортивное, боевое, пляжное.
2. Спортивное, теоретическое.
3. Спортивное, фигурное, танцевальное

Учебно-тренировочный этап.

I. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?

1. Из двух.
2. Из трех.
3. Из четырех.

II. Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?

1. 5
2. 6
3. 7

III. Сколько минут составляют время схватки?

1. 2-3 мин.
2. 3-5 мин.
3. 7-10 мин.

IV. Перед началом схватки первым вызывают спортсмена:

1. В красной форме.
2. В синей форме.
3. По начальной букве фамилии согласно алфавиту.

V. В случае равенства баллов после окончания схватки победа присуждается тому из спортсменов, у кого:

1. Меньший вес.
2. Меньший возраст.
3. Больше баллов за технические действия (броски, удержания).

VI. Сигналом о сдаче при болевом приеме считается?

1. Возглас представителя, указывающего на сдачу.
2. Хлопок рукой.
3. Возглас участника, проводящего болевой прием.

VII. Чистая победа присуждается?

1. За дисквалификацию противника за нарушение правил.
2. За некорректное поведение представителя.
3. За бросок соперника на поясницу со стойки.

VIII. Имеет ли право спортсмен на получение медицинской помощи (заморозить колено)?

1. Имеет.
2. Имеет по просьбе представителя.
3. Не имеет.

IX. Один балл присуждается?

1. За неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд.
2. За бросок с падением, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо.
3. Бросок без падения, при котором противник упал на бок или в положение «полумост».

X. Уклонением от борьбы считается?

1. Захват за концы пояса.
2. Отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя.
3. Захват за край или покрышку ковра.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

I. За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?

1. За бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.
2. За удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.
3. За бросок соперника на бок без падения атакующего.

II. При равенстве технических баллов после окончания схватки победа присуждается тому, кто:

1. Ни разу не вышел за границы ковра.
2. Провёл более качественные приёмы (больше приёмов, оценённых в 4 и 2 балла).
3. Затратил меньше времени на выполнение приёмов.

III. Первое замечание имеет право сделать?

1. Руководитель ковра.
2. Главный судья соревнований.
3. Арбитр.

IV. Чистая победа присуждается?

1. За дисквалификацию противника за нарушение правил.
2. За некорректное поведение представителя.
3. За бросок соперника на поясницу со стойки.

V. Имеет ли право спортсмен на получение медицинской помощи (заморозить колено)?

1. Имеет.
2. Имеет по просьбе представителя.
3. Не имеет.

VI. Один балл присуждается?

1. За неоконченное удержание, длившееся более 10 секунд.
2. За бросок с падением, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо.
3. Бросок без падения, при котором противник упал на бок или в положение «полумост».

VII. Сколько времени отводится спортсмену на получение медицинской помощи в течении одной схватки?

1. 1 мин.
2. 2 мин.
3. 3 мин.

VIII. Уклонением от борьбы считается?

1. Захват за концы пояса.
2. Отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя.
3. Захват за край или покрывку ковра.

4. Рабочая программа по виду спорта «самбо» (спортивная дисциплина (весовая категория))

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

Материал для практических занятий, включенный в Программу разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей обучающихся, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта самбо.

Программный материал для этапа начальной подготовки 1 года

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России. 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.

Влияние занятий самбо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения самбиста.

Зарождение и развитие самбо. Основы истории самбо. Термин «самбо». Ценности самбо. Автобиография выдающихся спортсменов.

Терминология самбо. Понятие о технических элементах самбо. Теоретические знания по технике их выполнения.

Правила вида спорта. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.

Гигиена и здоровье. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Рациональное, сбалансированное питание.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.

Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям самбо.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

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

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

3. Заложить основы выполнения технических действий в партере, изучить способы переворотов в партере и защита от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере.

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

Само страховка при падении:

- На бок (вправо, влево)
- На спину
- Через плечо кувырком вперед (вправо, влево)
- Вперед на руки

Стойки:

- Правосторонняя
- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

- Обычным шагом (вперед, назад)
- Подшагивая (вправо, влево, вперед, назад)

Повороты:

- На 90⁰ градусов - шагом вперед (вправо, влево)
 - шагом назад (вправо, влево)
- На 180⁰ градусов - шагом вперед (вправо, влево)
 - шагом назад (вправо, влево)
 - круговым шагом вперед (вправо, влево)
 - круговым шагом назад (вправо, влево)

- На 360⁰ градусов - вправо, влево (вальсовый шаг)

Виды захватов:

- Разноименного отворота и рукава (классический захват)
- Одноименного отворота и рукава
- Пояса на спине и рукава
- Куртки на спине и рукава
- Отворота на шее рукава
- Двух отворотов
- Двух рукавов снизу
- Куртки на спине и одноименного рукава (косой захват)

Выведение из равновесия:

Атакуемый во фронтальной, атакующий в правосторонней или в левосторонней стойке

- Вперед, назад
- Вправо, влево
- Вправо–вперед, влево–вперед
- Вправо–назад, влево–назад

Техника приёмов борьбы лёжа:

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь.

Болевые приемы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук;

Техника приёмов борьбы стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок рывком за пятку;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- бросок с захватом двух ног.

Программный материал для этапа начальной подготовки 2 года
Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура личности, признаки проявления. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня.

Зарождение самбо в России. Основатели самбо (Виктор Спиридонов, Василий Ощепков, Анатолий Харлампиев). Основы и принципы самбо. Автобиография выдающихся спортсменов.

Терминология дзюдо.

Понятие о технических элементах самбо. Теоретические знания по технике их выполнения.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований.

Определение победителя.

Присвоение юношеских разрядов.

Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям самбо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

Практическая деятельность на занятиях

1. Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.
2. Совершенствование стоек, передвижений, выведения из равновесия, захватов.
3. Совершенствование поворотов.
4. Изучение технических действий в стойке.
5. Ознакомление с правилами оценки технических действий в стойке и партере.
6. Изучение основных названий команд судей и технических действий в стойке и партере.

Совершенствование

Самостраховка при падении:

- На бок (вправо, влево)
- На спину
- Через плечо кувырком вперед (вправо, влево)
- Вперед на руки

Стойки:

- Правосторонняя
- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

- Обычным шагом (вперед, назад)
- Подшагивая (вправо, влево, вперед, назад)

Повороты:

- На 90⁰ градусов - шагом вперед (вправо, влево)
 - шагом назад (вправо, влево)
- На 180⁰ градусов - шагом вперед (вправо, влево)
 - шагом назад (вправо, влево)
 - круговым шагом вперед (вправо, влево)
 - круговым шагом назад (вправо, влево)
- На 360⁰ градусов - вправо, влево (вальсовый шаг)

Виды захватов:

- Разноименного отворота и рукава (классический захват)
- Одноименного отворота и рукава
- Пояса на спине и рукава
- Куртки на спине и рукава
- Отворота на шее рукава
- Двух отворотов
- Двух рукавов снизу
- Куртки на спине и одноименного рукава (косой захват)

Выведение из равновесия:

Атакующий во фронтальной, атакующий в правосторонней или в левосторонней стойке

- Вперед, назад
- Вправо, влево
- Вправо–вперед, влево–вперед
- Вправо–назад, влево–назад

Изучение техническим действиям (ТД)

Борьба в партере (лежа)

Удержания:

- сбоку
- поперек
- со стороны головы
- верхом
- со стороны ног
- верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

Переворачивания:

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя от удержания сбоку
- рычаг локтя между ног
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой;
- узел бедра ногами;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Борьба в стойке (броски)

- задняя подножка
- боковая подсечка
- бросок через бедро
- бросок через плечо
- разноименный зацеп изнутри
- передняя подсечка
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- передняя подсечка с падением;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- бросок через бедро с захватом головы;
- зацеп стопой;

- подхват снаружи.

Программный материал для этапа начальной подготовки 3 -4 года

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества.

Основы истории развития самбо в России. Известные советские спортсмены-самбисты.

Кодекс поведения самбиста.

Основы и принципы самбо.

Повышение подготовленности в процессе занятий самбо. Требования к выполнению юношеского разряда.

Терминология самбо. Основные термины самбо.

Правила соревнований. Команды, оценки, продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек, разрешенные и запрещенные технические действия. Замечания за нарушения правил. Жесты арбитра и их объяснение.

Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований. Определение победителя.

Техника безопасности на занятиях. Запрещенные приемы в самбо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

Гигиена и здоровье. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

Врачебный контроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям самбо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

Практическая деятельность на занятиях

1. Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и само страховки.

2. Совершенствование стоек, передвижений, выведения из равновесия, захватов.

3. Совершенствование поворотов.

4. Совершенствование технических действий в стойке.

5. Изучение и закрепление правил оценки технических действий в стойке и партере.

6. Изучение и закрепление команд судей и технических действий в стойке и партере.

Совершенствование

Само страховка при падении:

- На бок (вправо, влево)
- На спину
- Через плечо кувырком вперед (вправо, влево)
- Вперед на руки

Стойки:

- Правосторонняя
- Фронтальная
- Левосторонняя

Перемещения:

- Обычным шагом (вперед, назад)

- Подшагивая (вправо, влево, вперед, назад)

Повороты:

- На 90⁰ градусов - шагом вперед (вправо, влево)
 - шагом назад (вправо, влево)
- На 180⁰ градусов - шагом вперед (вправо, влево)
 - шагом назад (вправо, влево)
 - круговым шагом вперед (вправо, влево)
 - круговым шагом назад (вправо, влево)
- На 360⁰ градусов - вправо, влево (вальсовый шаг)

Виды захватов:

- Разноименного отворота и рукава (классический захват)
- Одноименного отворота и рукава
- Пояса на спине и рукава
- Куртки на спине и рукава
- Отворота на шее рукава
- Двух отворотов
- Двух рукавов снизу
- Куртки на спине и одноименного рукава (косой захват)

Выведение из равновесия:

Атакуемый во фронтальной, атакующий в правосторонней или в левосторонней стойке

- Вперед, назад
- Вправо, влево
- Вправо–вперед, влево–вперед
- Вправо–назад, влево–назад

Совершенствование технических действий (ТД)

Борьба в партере (лежа)

Удержания:

- сбоку
- поперек
- со стороны головы
- верхом
- со стороны ног
- верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;

- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

Переворачивания:

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;
- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя от удержания сбоку
- рычаг локтя между ног
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой;
- узел бедра ногами;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Борьба в стойке (броски)

- задняя подножка
- боковая подсечка
- бросок через бедро
- бросок через плечо
- разноименный зацеп изнутри
- передняя подсечка
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- передняя подсечка с падением;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;

- бросок через бедро с захватом головы;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 1 года.

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России.

Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И. М. Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима.

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

Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником). Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Классификация техники самбо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).

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

Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи.

Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовленности самбиста. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

Терминология самбо.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

На учебно - тренировочном этапе продолжается процесс совершенствования пройденных приемов самбо и изучение новых.

Совершенствование ТД:

Борьба стойке (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через бедро с захватом головы.
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- разноименный зацеп изнутри;
- зацеп стопой;
- бросок через плечо;
- передняя подсечка.

Борьба в партере (лежа)

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- со стороны головы
- со стороны ног

Болевые приемы:

- узел поперек;
- узел бедра ногами;
- рычаг локтя от удержания сбоку

- рычаг локтя между ног

Уходы от удержаний.

Изучение ТД:

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки на плечо с колена;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок через спину;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через плечи со стойки («мельница»);
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- вертушка;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа(партер)

Переворачивания:

-переворот с захватом двух рук:

- а) захват за голову (и.п. сбоку)
- б) захват за спину (и.п. сбоку)

в) захват за пояс (и.п. со стороны головы)

- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания:

- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание со стороны головы и захватом рук;
- удержание со стороны ног;
- удержание поперек с захватом головы;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Болевые приемы:

Болевые приемы на руки:

- обратный узел от удержания поперек
- узел плеча от удержания поперек

Болевые приемы на ноги:

- ущемление ахиллова сухожилия
- ущемление икроножной мышцы

Программный материал для учебно-тренировочного этапа 2 года

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России.

Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И. М. Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима.

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

Основы техники: совершенствование понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником). Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела,

инерция, рычаг. Изучение бросков, приемов, защит. Классификация техники самбо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).

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

Правила соревнований: виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовленности самбиста. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

Терминология самбо.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях учебно-тренировочного этапа второго года спортивной подготовки:

- дальнейшее изучение и совершенствование технических действий;
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка;
- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;
- совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах спортивной подготовки;

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень;

- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки на плечо с колена;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через спину;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи со стойки («мельница»);
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп изнутри под разноименную ногу;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- вертушка;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба в партере (лежа)

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя с упором в плечо

Разрывы захватов рук во время выполнения болевых:

- «Ключом»
- вариант «Скребок»
- с помощью ног

Болевые приемы на ноги:

- рычаг колена
- «Растяжка»

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы и захватом рук;
- удержание со стороны ног;
- удержание верхом;
- удержание поперек с захватом головы;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Болевые приемы:

Борьба в партере (лежа)

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя с упором в плечо;
- разрывы захватов рук во время выполнения болевых:

- «Ключом»
- вариант «Скребок»
- с помощью ног

Болевые приемы на ноги:

- рычаг колена
- «Растяжка»

Борьба в стойке (броски)

- подхват под две ноги
- одноименный зацеп изнутри
- задняя подножка на пятки
- подсад голенью
- подсад бедром
- подхват изнутри
- обвив

Борьба на захватах:

- освобождение от захвата рукава
- освобождение от захвата за отворот
- освобождение от верхнего захвата

Программный материал для групп учебно - тренировочного этапа 3 года

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России.

Режим труда и отдыха. Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима.

Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль самбиста, дневник самоконтроля.

Основы техники: совершенствование техники бросков, приемов, защит.

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

Правила соревнований: организация и проведение соревнований.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовленности самбиста. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

Терминология самбо.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

учебно-тренировочного этапа третьего года спортивной подготовки:

Совершенствование ТД:

- в стойке и партере, изученных на предыдущих годах спортивной подготовки;
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка;
- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;
- подсад бедром и голенью изнутри;
- отхват;
- бросок через грудь вращением;
- бросок с захватом ноги;
- бросок через спину с колен;
- бросок захватом руки под плечо;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спинас упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- бросок с обратным захватом двух ног;
- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса;
- бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;
- «мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперек;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;

- бросок через грудь с вращением;
- обвив с захватом рук;
- «мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;
- подсечка изнутри;
- бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперек и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;
- боковой переворот;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком.

Борьба в партере (лежа)

Болевые приемы на руки:

- обратный рычаг внутрь
- рычаг внутрь
- рычаг внутрь ногой

Болевые приемы на ноги:

- обратная канарейка
- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- узел обеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
 - рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног;

удержание поперек с захватом дальнего бедра;

- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног;
- ущемление ахиллесова сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом;
 - рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Ударная техника (элементы боевого самбо):

- прямой удар рукой

- защита от удара рукой:
 - а) уклоном
 - б) шагом назад
 - в) уходом в сторону
- прямой удар ногой вперед (мае-гэри, тип)
 - а) защита от прямого удара ногой

Удушающие приемы (элементы боевого самбо):

- Удушение предплечьем сзади
- удушение отворотом сзади выключая руку
- удушение предплечьем 2 вариант
- удушение скрещенными руками (1 вариант)
- удушение скрещенными руками (2 вариант)

Программный материал для учебно- тренировочного этапа 4-5 года

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями
Физическая культура и спорт в России. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности самбиста.

Самбо в России. Современные успехи российских самбистов на международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира. Успехи самбистов спортивной школы, коллектива.

Анализ соревнований. Стенография поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности самбистов – объем, разнообразие, эффективность.

Гигиенические знания. Весовой режим. Рациональная сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль спортсмена в условиях тренировки и соревнований.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки. Периодизация подготовки самбиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке

спортсменов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Совершенствование ТД:

- использование приемов в комбинациях и контратаках;
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка;
- совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- развитие специальных физических качеств;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей;

Борьба в партере (лежа)

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя захватом головы и руки ногами:
 - «едвига»
 - «высад»

Болевые приемы на ноги:

- рычаг колена ногами

Удушающие приемы (элементы боевого самбо):

- удушение ногами (треугольник)
- удушение отворотом спереди
- удушение кистями
- удушение вращением из стойки
- удушение отворотом, упор головы коленом

Борьба в стойке (броски)

- бросок прогибом
- мельница
- подсад бедром и голенью изнутри с падением
- подсад на бедро
- ножницы
- бросок рывком за пятку
- отхват с падением

Контрприемы от бросков:

- Контрприем от боковой подсечки

- Контрприем от подсечки изнутри
- Контрприем от задней подножки
- Контрприем от зацепа

Ударная техника (элементы боевого самбо):

- боковой удар рукой (хук)
- удар рукой снизу (апперкот)
- защита от ударов руками
- круговой удар ногой сбоку (лоу-кик)
- круговой удар ногой сбоку (мидл-кик)
- круговой удар ногой сбоку (хай-кик)
- защита от ударов ногами

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России.

Роль спорта в современном обществе. Популярность самбо в России. Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с самбо.

Основы тренировки самбистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий. Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный, переходно-подготовительный.

Контроль и учет в подготовке. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый.

Форма учета – дневник спортсмена.

Тенденции развития самбо. Сведения о выступлениях российских самбистов за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике.

Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Терминология дзюдо.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях этапа совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные задачи подготовки:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Броски в основном руками.

- выведение из равновесия (рынком, толчком, скручиванием);
- броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами.

- подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке.
- подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя.
- зацепы: голенью, стопой, обвивом.

Броски в основном туловищем.

- бросок через спину, через бедро;
- бросок прогибом.

Болевые приемы на руки:

- рычаги (локтя, плеча), узлы (локтя, плеча, ущемления (двуглавой мышцы плеча)).

Болевые приемы на ноги:

- рычаги (стопы, колена, бедра узлы (бедро), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра)).

Удержания в самбо выполняются при различных положениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со сторон ног, со стороны головы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо обеспечить наличие у самбиста «коронного приема». Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях во время схваток с различными противниками.

Исходя из определения двигательного навыка как «динамического стереотипа», можно сделать вывод, что задачей технико-тактической подготовки является:

- с одной стороны, обеспечение автоматизации и закрепления навыка выполнения основ техники;
- с другой стороны, имеется большое количество вариантов выполнения приемов и ситуаций, в которых они применяются и которые требуют изменения второстепенных деталей двигательного действия.

Изучение многообразия ситуаций, в которых применяется техника, позволяет обеспечить динамичность двигательного навыка. Для того, чтобы создать максимальную надежность и вариативность двигательного навыка, основные технические действия (приемы и защиты) многократно

повторяются в самых различных ситуациях схватки. Они складываются из захватов, положений и действий самбистов (тактики).

Под *пассивными защитами* следует понимать действия, которыми спортсмен противопоставляет усилиям атакующего равные и противоположно направленные усилия, препятствует проведению приема.

Активные защиты следует понимать, как действия, в которых борец ликвидирует попытку выполнения приема атакующим за счет продвижения в направлении его усилий. Кроме того, защиты следует разбить по фазам выполнения приема (атаки):

- I фаза - сближение и попытка выполнить захват;
- II фаза - захват;
- III фаза - подход или подбив (до отрыва);
- IV фаза - завершение приема (в полете и падении).

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется подбор и совершенствование индивидуальной техники. Наряду с этим, постоянно повторяется старая техника и изучаются новые действия. Изучение новой техники и повторение старой обязательно для всех, независимо от класса и подготовки спортсмена. В индивидуальной технике, в первую очередь, совершенствуются те приемы, к проведению которых спортсмен наиболее приспособлен. Из этих приемов пополняется арсенал «коронных» приемов.

Повторение и совершенствование ТД *Борьба в стойке (броски)*

Подсечки:

1. Передняя подсечка
 - Передняя подсечка с падением
 - Передняя подсечка в падении
 - Передняя подсечка с выбиванием ноги
 - Передняя подсечка от бокового переворота
 - Передняя подсечка в колено
2. Подсечка изнутри
 - Подсечка изнутри в колено
3. Боковая подсечка
 - Боковая подсечка под выставленную ногу наступая
 - Боковая подсечка под выставленную ногу (отступая)
 - Боковая подсечка в темп шагов

- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи
- Подсечка под две ноги
- 4. Задняя подсечка
 - Задняя подсечка в колено
 - Задняя подсечка в подколенный сгиб
- 5. Бычок

Зацепы:

1. Разноименный зацеп изнутри
 - Зацеп изнутри заведением
 - Зацеп изнутри скручиванием
2. Зацеп голенью снаружи
 - Зацеп голенью с падением
 - Зацеп голенью под пятку
 - Зацеп голенью с заведением
 - Зацеп голенью под одноименную ногу
 - Зацеп голенью от бокового переворота

Подножки:

1. Задняя подножка
 - Задняя подножка с падением
 - Задняя подножка под две ноги
 - Задняя подножка с колена
 - Задняя подножка зацепом голенью
 - Задняя подножка с захватом ноги снаружи
 - Задняя подножка с захватом ноги изнутри
 - Задняя подножка из броска через спину
 - Задняя подножка с прыжком
2. Подножка на пятке
 - Подножка на пятке (задняя)
 - Подножка на пятке (передняя)
 - Подножка на пятке от бокового переворота
 - Подножка на пятке под дальнюю ногу от задней подножки
3. Передняя подножка
 - Передняя подножка с зашагиванием
 - Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом
 - Передняя подножка с захватом ноги
 - Передняя подножка с захватом ноги снаружи
 - Передняя подножка с колена

- Передняя подножка с колена отступая
- Передняя подножка с поворотом на опорной ноге

Подхват:

- Подхват изнутри
- Подхват изнутри перескоком
- Подхват под две ноги с захватом пояса сверху
- Подхват под две ноги с зашагиванием
- Подхват под одну ногу
- Подхват под одну ногу с зашагиванием
- Подхват с кувырком
- Подхват для тяжа
- Подхват — рычаг локтя
- Бросок подхватом

Отхват:

- Отхват с захватом ноги снаружи
- Отхват с захватом ноги изнутри
- Отхват изнутри из переднего переворота

Подсад:

- Подсад голенью
- Подсад голенью с падением
- Бросок через голову
- Бросок через голову с захватом руки на плечо
- Бросок через голову с подсадом голенью
- Бросок через голову с подсадом голенью (противник в левой стойке)
- Бросок через голову с подсадом голенью (противник в правой стойке)
- Бросок через грудь с подсадом бедром
- Бросок через грудь с подсадом голенью
- Мельница с подсадом
- Подсад бедром
- Подсад бедром снаружи
- Подсад бедром изнутри
- Подсад бедром сзади
- Подсад одноименным подъёмом снаружи
- Подсад бедром с захватом руки на плечо

Броски Руками:

- Бросок рывком за пятку
- Бросок рывком за пятку изнутри
- Бросок обратным рывком за пятку
- Бросок рывком за руку и голень
- Бросок рывком за одноименную ногу и пояс
- Бросок захватом двух ног
- Бросок раздельным захватом двух ног
- Бросок обратным захватом двух ног
- Бросок с захватом двух ног при отбросе противником ног назад
- Бросок захватом двух пяток
- Бросок кувырком
- Бросок кувырком на бок
- Бросок переворотом
- Бросок переворотом с захватом ноги снаружи
- Бросок переворотом с захватом пояса спереди и сзади
- Бросок передним переворотом
- Бросок боковым переворотом
- Боковой переворот с захватом ноги изнутри
- Бросок боковым переворотом с обшагиванием
- Бросок задним переворотом

Корпусные Броски:

- Бросок через бедро
- Бросок через бедро наступая
- Бросок через бедро отступая
- Бросок через бедро с подбивом
- Бросок через бедро со входом изнутри
- Боковой бросок через бедро
- Бросок через спину из стойки
- Бросок через спину с поворотом на опорной ноге (из стойки)
- Бросок через спину с зашагиванием
- Бросок через спину с захватом головы
- Обратный бросок через спину
- Бросок через спину в обратном направлении
- Бросок через спину с колен
- Бросок через спину с колен с захватом ноги
- Бросок с захватом руки под плечо
- Бросок с обратным захватом руки под плечо
- Бросок с захватом руки на плечо

- Бросок с захватом руки на плечо с коленей
- Бросок через спину с захватом руки на плечо
- Подсад бедром с захватом руки на плечо
- Бросок через грудь
- Бросок через грудь прогибом
- Бросок через грудь с подсадом бедром
- Бросок через грудь с подсадом голенью
- Бросок через плечи («мельница»)
- Обратная «мельница»
- «Мельница» с колен
- «Мельница» с падением
- «Мельница» с подсадом
- Бросок через плечи с захватом ворота или отворота
- Бросок через плечи с захватом рук
- Бросок через плечи с захватом одноименной руки и ноги

Борьба в партере (лежа)

Удержание:

- Удержание сбоку
- Удержание сбоку с захватом головы
- Обратное удержание сбоку
- Удержание со стороны плеча
- Удержание со стороны головы
- Удержание со стороны головы с обхватом туловища
- Удержание со стороны головы с захватом куртки из-под плеча
- Удержание поперек
- Удержание со стороны ног
- Удержание со стороны ног с прижатием рук противника
- Удержание верхом
- Удержание верхом с захватом плеча из-под шеи
- Обратное удержание верхом
- Удержание с обвивом обеих ног
- Удержание между ног
- Удержание с захватом ноги и шеи
- Удержание спиной с захватом рук

Перевороты:

- Переворачивание с захватом рукава
- Переворачивание с захватом двух рук

- Переворачивание косым захватом
- Переворачивание с захватом руки и ноги изнутри
- Переворачивание с захватом руки и ноги снаружи
- Переворачивание кувырком
- Переворачивание опрокидыванием
- Переворачивание поворотом противника
- Переворачивание захватом рук сбоку
- Переворачивание назад захватом рук сбоку
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки
- Переворачивание захватом шеи и плеча ближней руки (косой захват)
- Переворачивание назад захватом шеи и плеча
- Переворот Игрушкина

Болевые приемы на руки:

1. Рычаг локтя

- Рычаг локтя при помощи плеча сверху
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху — противник лежит спиной на ковре
- Рычаг локтя при помощи бедра сверху
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху захватом руки между ног
- Рычаг локтя при помощи предплечья сверху
- Рычаг локтя через вторую руку
- Рычаг локтя через бедро
- Рычаг локтя через предплечье
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания со стороны головы)
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения удержания сбоку)
- Рычаг локтя через предплечье (Из положения противника на четвереньках)
- Рычаг локтя через руку противника
- Рычаг локтя захватом руки между ног
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания со стороны головы)
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения удержания верхом)
- Рычаг локтя захватом руки между ног (Из положения противника на четвереньках)

2. Узел плеча

- Узел плеча поперек
- Узел плеча захватом предплечья под плечо
- Узел плеча ногой
- Узел плеча стоящему на четвереньках
- Узел плеча стоящему на четвереньках при помощи бедра

3. Обратный узел плеча

- Обратный узел плеча поперек
- Обратный узел плеча стоящему на четвереньках
- Обратный узел плеча подниманием локтя

Разъединение сцепленных рук

- Разъединение сцепленных рук (способ №1 — Разъединение рук)
- Разъединение сцепленных рук (способ №2 — Разъединение рук рычагом)
- Разъединение сцепленных рук (способ №3 — Разъединение рук сжиманием)
- Разъединение сцепленных рук (способ №4 — Разъединение рук становой силой)
- Разъединение сцепленных рук (способ №5 — Разъединение рук становой силой)

Болевые приемы на ноги:

1. Ущемление ахиллесова сухожилия

- Ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках
- Ущемление ахиллесова сухожилия лежащему ничком
- Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике
- Ущемление ахиллесова сухожилия, лёжа на противнике

2. Перегибание тазобедренного сустава

- Перегибание тазобедренного сустава с упором стопой в подколенный сгиб

3. Выкручивание тазобедренного сустава

- Выкручивание тазобедренного сустава от удержания сбоку

Изучение ТД

Борьба в партере (лежа)

Техника нападения в партере

1. Атаки противника, лежащего на спине:

- Атака сбоку
- Атака со стороны головы
- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

2. Атака противника, лежащего на животе:

- Атака сбоку
- Атака со стороны головы
- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

3. Атака противника, стоящего на четвереньках:

- Атака сбоку
- Атака со стороны головы
- Атака со стороны ног
- Атака верхом
- Комбинации приемов

4. Атака противника, стоящего на коленях:

- Броски соперника, стоящего на коленях
- Нападение болевыми приемами на руки
- Нападение болевыми приемами на ноги
- Переходы в борьбу лежа, преследования
- Скручивания, переводы, сбивания

5. Атака противника, стоящего на ногах:

- Броски соперника, стоящего на коленях
- Нападение болевыми приемами на руки
- Нападение болевыми приемами на ноги
- Переходы в борьбу лежа, преследования
- Скручивания, переводы, сбивания

Техника защиты в партере:

1. Защита лежа на спине

- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног
- Способы защиты при нападении соперника верхом
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов

2. Защита лежа на животе

- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног
- Способы защиты при нападении соперника верхом
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов

3. Защита стоя на четвереньках

- Способы защиты при нападении соперника сбоку
- Способы защиты при нападении соперника со стороны головы
- Способы защиты при нападении соперника со стороны ног
- Способы защиты при нападении соперника верхом
- Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов

4. Защита стоя на коленях

- Способы защиты при нападении соперника бросками на стоящего на коленях
- Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на руки
- Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на ноги
- Способы защиты от переходов в борьбу лежа, преследований
- Способы защиты от переводов, сбиваний.

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

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

Индивидуальный план спортивной подготовки имеет определенную структуру

Индивидуальный план подготовки спортсмена на _____ г.г.

Вид спорта: самбо

Дисциплина: весовая категория

Спортивный разряд/звание:

Этап спортивной подготовки:

Тренер- преподаватель:

ФИО обучающегося:

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

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

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

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

2. Перечень основных задач на предстоящий сезон.

3. Организационные основы процесса подготовки.

3.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и тренировочных мероприятиях

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

4. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организатор	Примечание
		с	по		
1	УМО				
2	УМО				

5. Ответственные исполнители

Обучающийся _____ / _____ /

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения самбо и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся

Этап начальной подготовки				спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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, спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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.	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды

			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	
	Режим дня и питание обучающихся.	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по самбо	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	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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.	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка.	106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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, недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет	200	ноябрь	Индивидуальный план

Этап совершенствования спортивного мастерства	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.			спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация

			спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», содержащим в своём наименовании словосочетание «весовая категория» определяются в данной Программе и учитываются при составлении планов подготовки, планов физкультурных и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «самбо».

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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Липецкой области 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».

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «самбо» включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 26 кг	0790611811Д
Весовая категория 29 кг	0790621811Д
Весовая категория 31 кг	0790631811Ю
Весовая категория 34 кг	0790011811Н
Весовая категория 35 кг	0790021811Ю
Весовая категория 37 кг	0790031811Д
Весовая категория 38 кг	0790041811Н
Весовая категория 40 кг	0790051811Д
Весовая категория 41 кг	0790061811Д
Весовая категория 42 кг	0790071811Ю
Весовая категория 43 кг	0790081811Д
Весовая категория 44 кг	0790091811Д
Весовая категория 46 кг	0790101811Ю
Весовая категория 47 кг	0790111811Д
Весовая категория 48 кг	0790121811С
Весовая категория 49 кг	0790651811Ю
Весовая категория 50 кг	0790131811С
Весовая категория 51 кг	0790141811Д
Весовая категория 52 кг	0790151811Я
Весовая категория 53 кг	0790661811А
Весовая категория 54 кг	0790161811С
Весовая категория 55 кг	0790171811Н
Весовая категория 55+ кг	0790641811Д
Весовая категория 56 кг	0790181811С
Весовая категория 57 кг	0790171811А.

Весовая категория 58 кг	0790671811А
Весовая категория 59 кг	0790201811С
Весовая категория 60 кг	0790211811С
Весовая категория 62 кг	0790221811А
Весовая категория 64 кг	0790231811Я
Весовая категория 65 кг	0790241811С
Весовая категория 65+ кг	0790251811Н
Весовая категория 66 кг	0790261811Ю
Весовая категория 68 кг	0790271811 Я
Весовая категория 70 кг	0790281811Н
Весовая категория 70+ кг	0790291811 Д
Весовая категория 71 кг	0790301811А
Весовая категория 71 + кг	0790311811Ю
Весовая категория 72 кг	0790321811С
Весовая категория 72+кг	0790681811Д
Весовая категория 74 кг	0790331811А
Весовая категория 75 кг	0790341811Н
Весовая категория 75+ кг	07903451811Д
Весовая категория 78 кг	0790361811Ю
Весовая категория 80 кг	0790371811Б
Весовая категория 80+ кг	0790381811Б
Весовая категория 81 кг	0790391811Ю
Весовая категория 82 кг	0790401811А
Весовая категория 84 кг	0790411811Ю
Весовая категория 84+ кг	0790421811Ю
Весовая категория 87 кг	0790431811Ю
Весовая категория 87+ кг	0790441811Ю
Весовая категория 88 кг	0790701811А
Весовая категория 88+кг	0790711811Ю
Весовая категория 90 кг	0790451811А
Весовая категория 98 кг	0790721811А
Весовая категория 98+ кг	0790731811А
Весовая категория 100 кг	0790461811А
Весовая категория 100+	0790471811А
Командные соревнования	0790481811Я
Абсолютная категория	0790491811А

5.1. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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

Медицинские требования к обучающимся устанавливаются в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 144н «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».

МБУ ДОСШ «Спартак» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Врачебный контроль обучающегося осуществляется врачами ГУЗ «Елецкий врачебно-физкультурный диспансер». Все это позволяет установить исходный уровень состояния, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

5.2. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного зала и включает в себя:

наименование вида спорта;

фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;

этап спортивной подготовки и год обучения;
 дни недели;
 количество часов в неделю;
 место проведения учебно-тренировочных занятий;
 количество обучающихся;
 начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Основные сведения об организации тренировочного процесса отражены в расписании тренировочных занятий.

5.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

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 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 условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Для обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса необходимо выполнять следующие требования:

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов;
- тренировочные упражнения, контрольные поединки проводить после достаточного освоения приемов техники самбо, соответствующих определенному этапу подготовки и возрасту спортсменов;
- обучение самбо проводить с использованием средств страховки;

- начинать и заканчивать выполнение упражнения только по команде тренера-преподавателя.

К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов. Тренировки зачетных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приемов техники борьбы, соответствующих определенному этапу подготовки и возрасту спортсмена. На начальном этапе подготовки с обучающимися проводится борьба на коленях, борьба стоя осваивается позже.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238),
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2.	Гантели массивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
3.	Гири спортивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6
4.	Ковер для самбо	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Манекены тренировочные различного веса	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 10 кг	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
9.	Резиновый амортизатор	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
13.	Скамья для жима штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
15.	Стойка для приседания со	штук	на место проведения учебно-	1

	штангой		тренировочных занятий	
16.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Электронные весы до 150 кг	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Пояса для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на организацию	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
4.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
5.	Протектор – бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

			ся						
7.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,5
8.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Данную программу в Учреждении реализуют тренеры-преподаватели. Уровень квалификации тренеров-преподавателей должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров;
- прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в пять лет тренер - преподаватель имеет право на дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации).

6.3. Информационно – методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1.	Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова. – Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.-448 с., ил.
2.	Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учебно-метод. пособие, А.Ю. Бурлаков, А.Х. Талибов, В.А. Морозов. Нац. гос. ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.-СПб.,2011 г.
3.	Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе. Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев, Н.А.ФедяевИзд-во ЧГИФКа, 2013 г.
4.	Рудман Д.Л. Самбо /Д.Л. Рудман//.-М.: Терра-спорт, 2000
5.	Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерегина, В.Б. Шестаков //-М.:ОЛМА Медиа Групп, 2012-224 с.ил.
6.	Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие/ Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск,1998.
7.	Самбо- наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. Учебное пособие. В.Б.Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В.Емельяненко. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012 г.
8.	Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П., Олимпийская литература, 1999 г.
9.	Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа и методические рекомендации , ФГБУ СПбНИИФК, 2011 г.
10.	Физические качества спортсмена : основы теории, методики воспитания, Зацюрский, Физкультура и спорт, 2009 г.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, мира.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;

4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей;
7. <http://www.cambo.ru/> - Федерация самбо России.
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г.
9. Правила вида спорта «самбо». Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 26.09.2025 г. № 756.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04 декабря 2025 г. № 1083, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 января 2026 г. № 85018).