


Министерство спорта Иркутской области

**областное государственное казенное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юный динамовец»**

Одобрено на заседании
Тренерского совета
Протокол
от 29.12.2022 г.

Утверждено
приказом директора
ОГКУ «СШОР «Юный динамовец»
№ 48-ш от 29.12.2022 г.


[Signature] /С.А. Депчинский/

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

Срок реализации программы: весь период

Организация: областное государственное казенное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Юный динамовец»

Разработчик: инструктор-методист ОГКУ «СШОР «Юный динамовец» Багайников И.В.
Тренер-преподаватель ОГКУ «СШОР «Юный динамовец» Магура И.Б.

Рецензент:

*Программа разработана на основе
Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта самбо,
утвержденного приказом Минспорта России от
24.11.2022 г. № 1073*

*Программа рассчитана на лиц,
осуществляющих спортивную подготовку
с 10 лет*

г. Иркутск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ		
	ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ	1
1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1	сроки реализации	3
2.2	объем программы	4
2.3	виды обучения	4
2.4	годовой учебно-тренировочный план	6
2.5	календарный план воспитательной работы	7
2.6	план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	9
2.7	планы инструкторской и судейской практики	10
2.8	планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	11
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	13
3.1	требования к результатам прохождения программы	13
3.2	контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	15
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	17
4.1	программный материал для учебно-тренировочных занятий	17
4.2	учебно-тематический план	29
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «САМБО»	33
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	33
6.1	материально-технические условия реализации Программы	33
6.2	кадровые условия реализации Программы	38
6.3	информационно-методические условия реализации Программы	38

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 № 1073 (далее – ФССП).

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.

Иные цели программы - всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Многолетняя спортивная подготовка в самбо строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

- этап начальной подготовки (далее –ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее –УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее –ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

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

Таблица 1.

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

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

2.2. Объем Программы

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В таблице 2 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "самбо".

Таблица 2.

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные занятия; работа по индивидуальным планам; самостоятельные занятия);

- учебно-тренировочные мероприятия: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотровые учебно-тренировочные мероприятия (табл. 3);

Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах (количество суток без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно):

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям до 21 дня на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России: до 14 дней – на УТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, до 21 дня – на ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации: до 14 дней – на ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке: до 14 дней – на УТЭ, до 18 дней – на ЭССМ, ЭВСМ;

- восстановительные тренировочные мероприятия для лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях: до 10 дней на ЭССМ, ЭВСМ;

- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования в соответствии с планом комплексного медицинского обследования: до 3 дней, но не более 2 раз в год на каждом из этапов (ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ);

- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период: до 21 дня подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на ЭНП, ТЭ;

- спортивные соревнования (на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях).

Различают:

- Контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

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

Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

- иные виды (формы) обучения.

Таблица 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)			
		ЭНП	УТЭ (СС)	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица 4.

Объем соревновательной деятельности (кол-во)

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом рассчитанным на 52 недели в год (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

Таблица 5.

Годовой учебно-тренировочный план в %

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3-х лет	Весь период	Весь период
Общая физическая подготовка	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
Участие в соревнованиях	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
Техническая подготовка	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Инструкторская и судейская практика	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Медицинские и восстановительные мероприятия	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Задачи воспитательной работы:

- Формирование у обучающихся гражданско-патриотического сознания, духовно-нравственных ценностей гражданина России;
- Формирование у обучающихся нравственной и правовой культуры;
- Создание условий для развития у обучающихся физических, интеллектуальных и творческих способностей;
- Формирование интереса у обучающихся к профессиональной деятельности физкультурно-спортивной направленности;
- Формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
- Создание системы целенаправленной воспитательной работы с родителями (законными представителями) для активного и полезного взаимодействия спортивной школы и семьи;

- Создание эффективной системы профилактической работы с обучающимися «группы риска».

Примерный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

Таблица 6.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня(судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований)	В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Организация мест тренировочных занятий.	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни. Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период Тематические беседы: «Твой путь к здоровью!»(профилактика наркозависимости, табакокурения, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних)	В течение года по графику
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Проведение занятий: «В дружбе народов -единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях».	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции «Пламя гордости за Победу» Участие в онлайн-проекте «Бессмертный полк»	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности; - тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.4 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

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

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
- знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и обучающихся;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Организации и на интернет-ресурсах в разделе «Антидопинг».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

Этап спортивной подготовки	Курс и тестирование	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн курса и тестирование на сайте РУСАДА	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение онлайн курса и тестирование на сайте РУСАДА	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение онлайн курса и тестирование на сайте РУСАДА	В течение года

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика регулируется прикрепленным тренером - преподавателем и включает в себя:

- выполнение лицами, проходящими спортивную подготовку, частично передаваемых прикрепленным тренером - преподавателем функций по подготовке и ремонту спортивного оборудования и инвентаря, организации мест тренировочных занятий, руководству подгруппой занимающихся во время учебно - тренировочных занятий (контроль за безопасностью действий вновь включенных в группу товарищей при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведение отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощь тренеру - преподавателю при организации и проведении круговой тренировки, помощь в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.);

- 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.

В планы инструкторской и судейской практики (табл.8) может быть (на УТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение обучающимися тренировочных дневников по установленной прикрепленным тренером - преподавателем форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие обучающихся в составлении учебно -

тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ).

Прикрепленные тренеры - преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения методической литературы, практических занятий.

Количество часов на освоение инструкторской и судейской практик определяется годовым учебно-тренировочным планом.

Таблица 8.

План инструкторской и судейской практик	
Мероприятия	Этап спортивной подготовки
Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Анализ результатов выполнения тренировочных планов.	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Организация мест тренировочных занятий.	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
Ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме.	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

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

Для решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, предотвращения развития перенапряжения и утомления в процессе спортивной подготовки, допуска к учебно - тренировочным занятиям и соревнованиям предусмотрены медицинские (врачебные), медико - биологические, восстановительные мероприятия.

План медицинских мероприятий представлен в таблице 9.

Таблица 9.

План медицинских (врачебных мероприятий)		Этапы и годы подготовки					
№		ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Предварительный медицинский осмотр (определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к занятиям)	+	+				
2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)			1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
3.	Диспансерное наблюдение			+	+	+	+
4.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для	+	+	+	+	+	+

	оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке						
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+	+	+

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н. Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении возможностей. Направлены на ускорение процессов восстановления организма после учебно - тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления:

Педагогического воздействия (рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Медико-биологические средства восстановления (рис.1)

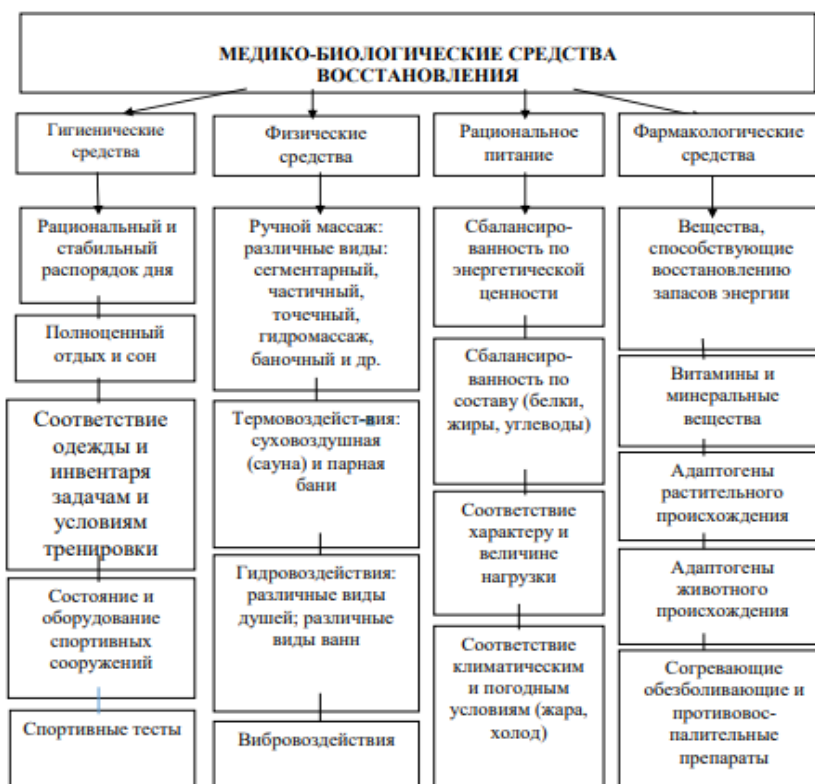


Рис.1. Медико - биологические средства восстановления

Психологические средства восстановления (психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона, цветовые и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных учебно - тренировочных занятий.

На уровне высшего 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 начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

квалификации.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «самбо» представлены в таблицах 10-13.

Таблица 10.

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	не более		
			-	-	8,20	8,55
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

Таблица 11.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	не менее	
			-	11
2. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – третий, второй, первый юношеские спортивные разряды		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		
3. нормативы СФП				
1.	забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			25.0	28.0
3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21.0	26.0

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	не менее	
			-	18
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Уровень спортивной квалификации - КМС				
3. нормативы СФП				
1.	забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
4.	10 бросков партнера через грудь	с	Не более	
			17,0	20,0

Таблица 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,5
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,4	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	не менее	
			-	19
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
2. Уровень спортивной квалификации - МС				
3. нормативы СФП				
1.	забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
4.	10 бросков партнера через грудь	с	Не более	
			17,0	20,0

4. Рабочая программа

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

Задачи I этапа (НП-1):

- научить правилам техники безопасности на уроках;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий САМБО;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

К занятиям допускаются все учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское освидетельствование в поликлиниках по месту жительства. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

В этот период изучается и закрепляется навык страховки, самостраховки, умение правильно падать. Идет работа, направленная на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучается история развития САМБО и базовые приемы борьбы стоя и лёжа.

На этот этап принимаются дети младшего возраста:

- 10-12 лет, желающие заниматься САМБО,
- 10-12 лет, перешедшие заниматься в эти группы с начальным этапом подготовки из групп борьбы с упрощенной программой, где дети физически укрепились и получали только общие представления о САМБО;

Задачи II этапа (II св1г.):

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям САМБО;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятием спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики САМБО, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

К занятиям допускаются все учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское освидетельствование в поликлиниках по месту жительства или в физкультурном диспансере, успешно сдавшие контрольные нормативы. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и идёт дальнейшее изучение основ техники и тактики САМБО.

В конце учебного года все занимающиеся сдают контрольно-переводные испытания, по итогам которых, комиссия определяет, на каком этапе спортивной подготовки будет заниматься ребёнок на следующий год: либо в начальной подготовке, либо в следующем этапе спортивной подготовки. Дополнительным критерием оценки учащегося служат участия в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов, а также промежуточное тестирование каждое полугодие.

Требования к организации учебно-воспитательного процесса

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий занятий и отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание занятий утверждается администрацией спортивной школы с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм. Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер-преподаватель рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Ожидаемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1 год обучения

- правила техники безопасности на занятиях по САМБО;
- требования к форме одежды на занятиях по САМБО;
- правила личной гигиены;
- историю САМБО.

2-3 год обучения

- правила техники безопасности на занятиях по САМБО и основы предупреждения травматизма;
- правила личной гигиены;
- краткую историю САМБО;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнований.

УМЕТЬ:

1 год обучения

- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечи с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра;
- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с самостраховкой;
- показать виды удержаний;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо.

2-3 год обучения

- выполнять не менее 10 переворачиваний соперника на спину в положении лёжа;
- показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;
- показать не менее 7 болевых приемов на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
- выполнять броски: подхват снаружи, отхват, передняя и задняя подножки, подхват изнутри, через голову, через спину, боковая подсечка, зацепы снаружи и изнутри, и стопой, выполнять освобождение от захватов за руки, одежду.

ПРИМЕНЯТЬ:

- приёмы самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);
- приёмы стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по САМБО;
- приёмы самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу;

Содержание образовательной программы

Примерные материалы теоретических занятий для всех этапов подготовки

Краткий обзор истории и задачи по дальнейшему развитию САМБО.

Развитие САМБО в России. САМБО как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы возникновения и

развития САМБО. Участие наших спортсменов в международных встречах и их результаты на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию САМБО в России.

Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена обучающихся. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в САМБО и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Медицинское освидетельствование обучающихся. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях САМБО. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечения. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

Основы техники и тактики САМБО.

Понятие о технике и тактике САМБО. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в САМБО (стоя, лежа). Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрприемы. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Особенности тактики борьбы стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием САМБО и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей обучающегося. Особенности тактики в командных соревнованиях.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по САМБО.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований: личные, лично - командные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила судейства. Начало и конец схватки, продолжительность схватки в зависимости от различных разрядов. Чистая победа. Удержание, болевые приемы. Дисквалификация. Неведение борьбы. Борьба на краю ковра. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников в соревнованиях. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

Материалы практических занятий для всех годов обучения.

- Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

➤ **Общеразвивающие упражнения.**

Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения - стойки, кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры.

➤ **Специальная подготовка.**

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы. страховка и само страховка. Различные виды падений, способы само страховки и поддержки партнером.

Имитация приемов без партнера и на резине.

➤ **Обучение технике и тактике САМБО.**

Основные положения самбиста, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки, сед на коленях с упором на предплечья, лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, шеи, туловища, за куртку.

Примерная последовательность изучения материала для групп НП первого года обучения

На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах, скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в СО, повторяются приёмы само страховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.

Борьба 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;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;

- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерная последовательность изучения материала для НП св 1 г. обучения

На втором году обучения рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году обучения, затем изучить приёмы борьбы в стойке и лёжа, названия которых приводятся ниже.

Борьба лежа:

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.

Удержания:

- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- удержание сбоку без захвата шеи;

Болевые приёмы:

- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;
- обратный узел поперёк;
- узел плеча с кувырком;
- переход из удержания верхом на рычаг локтя между ног;
- переход из удержания сбоку на узел плеча подниманием локтя.
- защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка на пятке;
- бросок через голову голенью между ног;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи.
- отхват;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- подхват изнутри;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;

- бросок через плечо после задней подножки;
- бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Комбинации бросков:

- задняя подножка после передней;
- подхват после передней подножки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- задняя подножка на пятке после передней;
- бросок захватом руки на плечо после задней подножки;

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Техника безопасности при проведении занятий по САМБО.

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в куртке самбо, шортах и в туфлях самбо или спортивной форме.

Запрещается работать на ковре, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера-преподавателя. Не выполнять приёмы борьбы без разрешения тренера-преподавателя, а также не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению.

Занятие продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

III этап – СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ до 3х лет

Данный этап рассчитан на 3 года учебно-тренировочного процесса. На этом этапе подготовки дети окончательно определяются для себя в своем отношении к САМБО и, успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки включает в себя несколько возрастных групп и разделов:

- обучающиеся возраста 12-13 лет, перешедшие заниматься в эти группы с начальным этапом подготовки, из групп с упрощенной программой, где дети физически укреплялись и получали только общие представления о САМБО;
- дети старшего возраста 14-17 лет, которые перешли заниматься в эти группы, пройдя предварительный курс в подготовительных группах САМБО.

Задачи этапа:

- углублённая психологическая, физическая и тактическая подготовка, участие в соревнованиях по самбо различного ранга;
- дальнейшее изучение приемов САМБО, участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского масштаба;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и само страховки, научить безопасному падению;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики САМБО, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самозащиты можно применять только в качестве обороны.
- К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обязательное освидетельствование в физкультурно-спортивном диспансере, прошедшие обучение и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания после обучения в группах начальной подготовки. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- овладение основами техники САМБО и их совершенствование;
- развитие специальных физических качеств;
- внушение, что приемы самозащиты можно применять только в качестве обороны.
- привитие стойкого интереса к занятиям САМБО.

III этап – СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ свыше 3х лет

Данный этап подготовки рассчитан на 2 года учебно-тренировочного процесса. Занятия САМБО на этом этапе предусматривают занятия в группах старших годов обучения и по индивидуальным планам. На этом этапе идёт работа над самосовершенствованием по всем разделам спортивной подготовки, выступления на соревнованиях городского, всероссийского и международного масштаба.

Задачи этапа:

- совершенствование во всех видах спортивной подготовки;
- изучение и совершенствование технических комбинаций приёмов в атаке и обороне;
- совершенствование тактики и техники ведения поединка с несколькими соперниками в различных условиях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обязательное освидетельствование в физкультурно-спортивном диспансере, прошедшие обучение и успешно сдавшие контрольно - переводные испытания после первого этапа обучения.

На занятиях осуществляется в основном специальная физическая подготовка, воспитательная работа, направленная на стойкое психологическое и физическое состояние перед соревнованиями, во время соревнований и в экстремальной ситуации.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса этого этапа:

- овладение и совершенствование комбинаций приёмов для проведения атаки и активной защиты во время схватки;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;
- углублённая психологическая подготовка.

IV этап – СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Данный этап подготовки рассчитан на 2 года учебно-тренировочного процесса. Занятия САМБО на этом этапе предусматривают занятия в группах старших годов обучения и по индивидуальным планам. На этом этапе идёт работа над самосовершенствованием по всем разделам спортивной подготовки, выступления на соревнованиях регионального, всероссийского и международного масштаба.

Задачи этапа:

- совершенствование во всех видах спортивной подготовки;
- изучение и совершенствование технических комбинаций приёмов в атаке и обороне;
- совершенствование тактики и техники ведения поединка с несколькими соперниками в различных условиях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Прошедшие обязательное освидетельствование в физкультурно-спортивном диспансере. Прошедшие обучение в учебно-тренировочных группах, имеющие разряд кандидат в мастера спорта.

На занятиях осуществляется в основном специальная физическая подготовка, воспитательная работа, направленная на стойкое психологическое и физическое состояние перед соревнованиями, во время соревнований и в экстремальной ситуации.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса этого этапа:

- овладение и совершенствование комбинаций приёмов для проведения атаки и активной защиты во время схватки;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;
- углублённая психологическая подготовка.

Ожидаемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

УТГ до 3х лет

- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;
- краткую историю САМБО в стране;

- основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;
- правила поведения в экстремальной ситуации.

УТГ свыше 3х лет

- распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный период;
- нормативные требования ЕВСК по виду спорта;
- приемы самозащиты (применять только в качестве самообороны);

УМЕТЬ:

УТГ до 3х лет

Перечень необходимых умений и навыков представлен ниже.

УТГ свыше 3х лет

На данном этапе обучения контроль умений и навыков происходит по другой схеме, так как обучение проходит по индивидуальным планам.

ПРИМЕНЯТЬ:

- приёмы самостраховки при неожиданном падении (па улице, катке, дома, в школе и т. п.);
- приёмы борьбы стоя и лёжа для участия в соревнованиях по САМБО;
- полученные умения и навыки для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, ФСБ, спортивной направленности) высших учебных заведениях.

Содержание образовательной программы

Материалы для теоретических занятий для всех годов обучения.

Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития САМБО. САМБО как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития САМБО. Участие наших спортсменов в международных встречах и их результаты на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию САМБО в России. Недостатки в работе коллектива физкультуры и меры по их преодолению.

Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена спортсмена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в САМБО и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Медицинское освидетельствование спортсмена. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях САМБО. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

Основы техники и тактики САМБО.

Понятие о технике и тактике самбо. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в САМБО (стоя, лежа). Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрприемы. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке).

Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Особенности тактики борьбы стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием САМБО и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей спортсмена. Особенности тактики в командных соревнованиях.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Значение дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности в обучении и тренировке. Основные требования, предъявляемые к организации учебно-тренировочных занятий. Планирование занятий. Документы планирования (программа, тематический план, расписание). Круглогодичность занятий. Периодизация занятий. Задачи и содержание занятий в различные периоды. Урок - основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение занятия и его содержание, нагрузка. Методы разучивания техники САМБО (целостный и по частичный) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования приемов САМБО. Обучение тактике во время изучения техники, в тренировках, в соревнованиях. Сущность тренировки. Основные средства тренировки: схватки, специальные и общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта. Зависимость содержания тренировки от условий предстоящих соревнований. Разминка, ее содержание и дозировка перед схватками (на тренировках и на соревнованиях). Режим спортсмена и его зависимость от условий предстоящих соревнований (весовой режим, ежедневная гимнастика, расписание занятий, нагрузка, питание, сон и закаливание).

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по САМБО.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований - личные, лично – командные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Спортивная форма участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила судейства. Начало и конец схватки. Чистая победа. Удержание, боковые приемы. Дисквалификация. Неведение борьбы. Борьба на краю ковра. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников соревнований. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и порядок оформления. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Оборудование места для занятий в зимнее, летнее время. Зал (размеры, освещение, вентиляция, пол, окраска, температура). Душевое устройство. Размеры ковра, изготовление и сохранение. Тренировочные мешки, гимнастические снаряды, эспандеры. Гантели, штанги, гири. Весы. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и месту для занятий САМБО.

Инструктирование борцов перед соревнованиями.

Сообщение о месте и времени соревнований, месте и времени взвешивания, программе соревнований, количества предстоящих встреч, силах и особенностях борьбы вероятных противников. Пути достижения победы над вероятными противниками. Способы снижения веса. Распределение сил в соревнованиях. Подгонка веса. Поведение на соревнованиях. Разминка перед схваткой. Отдых между схватками. Разбор соревнований.

Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг. Общеразвивающие упражнения. Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно - сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные

движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении.

Акробатические упражнения - кувырки, перевороты, прыжки, сальто. Упражнения на гимнастических снарядах канат, батут, перекладина, брусья, кольца.

Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, гребля.

Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Специальные упражнения. Простейшие виды борьбы. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером. Имитация приемов без партнера и на резине, на манекене.

Примерный материал обучения УТЭ до 3х лет

Борьба в стойке (броски):

- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь с захватом разноименной руки за предплечье;
- подсечка изнутри.

Борьба лежа:

- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинации бросков:

- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;

Комбинации болевых приемов:

- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

Примерная последовательность совершенствования в технике:

- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;
- повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;
- повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;
- повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;
- повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для пятого года обучения УТЭ свыше 3х лет

Борьба в стойке (броски):

- бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;

Комбинации бросков:

- зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;
- подхват после попытки броска через бедро;
- задняя подножка на пятке от передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;
- бросок через грудь после зацепа изнутри под разноименную ногу.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя.

- повторение и совершенствование сочетаний выведений из равновесия с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами;
- повторение и совершенствование зацепов;

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов:

- повторение и совершенствование удержаний;
- повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;
- повторение и совершенствование взятий на болевой приём;
- повторение и совершенствование уходов от удержаний;
- повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для групп спортивного совершенства мастерства 1,2 годов обучения

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам или в группах предыдущих годов обучения по индивидуальному графику. Выступление на городских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях.

Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала по САМБО. Различные показательные выступления.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность. Все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками. Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Учебно-тренировочный процесс еще больше индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.

Основные формы занятий:

- общая физическая подготовка, нацеленная на совершенствование общей выносливости. Используются средства - кросс, плавание, спортивные игры;
- общая физическая подготовка, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет;
- специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростных способностей («набрасывания» с максимальной скоростью чередующееся с отдыхом).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»:

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

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

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

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

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

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 (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, спортивной экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки (табл.15-17).

Таблица 15.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
38.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
39.	Гантели 5 кг.; 6 кг.; 7 кг.	комплект	3

Таблица 16.

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 17.

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

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя также: 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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

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

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

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Самбо, утвержденный приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1073.
2. Борьба САМБО: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А.Харлампиев- Москва, Физкультура и спорт, 1959.
3. Борьба САМБО: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М. Чумаков.- Москва, Физкультура и спорт, 1954.
4. Борьба САМБО: Л.Б. Турин- Москва, Советская Россия, 1963.
5. Спортивная борьба: В.М. Игуменов- учебное пособие, Москва, просвещение, 1993.
6. Спортивная борьба: учебник для институтов физической культуры, А.П. Купцов, М., «Физкультура и спорт»,1978.
7. Тактика борца самбиста: Е.М. Чумаков, М., «Физкультура и спорт», 1976.
8. Книга тренера: С.М. Вайцеховский, М., «Физкультура и спорт», 1971.
9. Настольная книга тренера «Наука побеждать, профессия- тренер» Н.Г. Озолин, М., ООО «Издательство Астрель», 2002.
10. Самбо для начинающих; Е.Я. Гаткин, М., 2001.

11. Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо»; под редакцией С.Е. Табакова, изд.5-е, м., Физкультура и спорт, 2008.
12. Физическая подготовка борца; Учебное пособие, Е.М. Чумаков, М., ГЦОЛИФК, 1996.
13. Сто уроков самбо; Е.М. Чумаков. Под редакцией С.Е. Табакова – изд. 5-е М., Физкультура и спорт, 2002.
14. Физическая подготовка борца; Учебное пособие, Е.М. Чумаков.- М., ГЦОЛИФК, 1996.
15. Самбо «Техника борьбы лежа»; Д.Л. Рудман, М., Физическая культура и спорт, 1982.
16. Самбо «Программа», примерная программа спортивно подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, С.Е Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, М., Советский спорт, 2008.