

Управление образования Ирбитского МО
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от 06.03.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ю.А. Дёмина

Приказ № 86 - ОД от 12.03.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«САМБО»
(действует с 01.09.2026)

Срок реализации Программы:

- Этап начальная подготовка – 3 года
- Учебно-тренировочный этап – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства - 1 год.

д. Фомина, 2026 год

Авторы программы:

Исаева Светлана Геннадьевна – заместитель директора по учебно-спортивной работе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Кузьминых Сергей Анатольевич - тренер – преподаватель высшей квалификационной категории муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Уралец» Ирбитского МО.

Рецензенты:

Казаков Александр Михайлович – директор муниципального казенного учреждения «Центр развития образования» Ирбитского МО.

Долгих Наталья Михайловна – заместитель начальника Управления образования Ирбитского МО.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 04 декабря 2025 г. № 1083 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Программа предназначена для организации работы по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» в МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки самбистов.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общее положение.	5-6
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и нормативно-правовая база.	5
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5-6
2.	<i>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	6-22
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.	6-7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7-9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	9-11
2.5.	Календарный план воспитательной работы.	12-15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	15-18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.	19-20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20-22
3.	<i>Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).</i>	22-31
3.1	Оценка результатов освоения Программы.	22
3.2.	Требования для зачисления лиц на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо».	22-25
3.3.	Требования к участию в спортивных соревнованиях	25
3.4	Результаты прохождения программы на этапе начальной подготовки Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся на этапе спортивной подготовки.	25-26
3.5	Результаты прохождения программы на этапе спортивной специализации. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся на этапе спортивной специализации	26-31

3.6	Результаты прохождения программы на этапе спортивного совершенствования. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся на этапе спортивного совершенствования.	31
4.	Рабочая программа по самбо.	32-68
4.1.	Описание многолетнего учебно-тренировочного процесса	32-33
4.2	Программный материал для учебно - тренировочных занятий этапа начального обучения (3 года)	33-48
4.3	Программный материал для учебно - тренировочных занятий этапа спортивной специализации (5 лет)	49-62
4.4	Программный материал для учебно - тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования (1 год)	63-67
4.5.	Рабочая программа тренера – преподавателя.	68
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	68-71
5.2.	Кадровые условия реализации Программы.	72
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	72
	Приложение 1. Подвижные игры для самбистов	73-75
	Приложение 2. Средства развития специальных физических качеств самбистов.	76-77
	Приложение 3. Специальная круговая тренировка.	78
	Приложение 4.Методические рекомендации «Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»	79-83

I. Общие положения.

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и нормативно-правовая база.

Настоящая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1083 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо";
- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства здравоохранения РФ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- Устав Спортивной школы «Уралец».

1.2. Цель и задачи реализации программы на этапах спортивной подготовки.

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

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
3. формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;
4. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств
5. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго обучения;
6. укрепление здоровья.

Задачи учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
3. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыка соревновательной деятельности;
4. укрепление здоровья.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

1. повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
2. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
3. сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	5	11	6

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 20 % от общего объема.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312
2 год	6	312
3 год	8	416
Учебно-тренировочный (спортивная специализация)		
1 год	10	520
2 год	10	520
3 год	12	624
4 год	14	728
5 год	16	832
Спортивное совершенствование -1 год	18	936

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

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно - тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- иные формы – беседы, теоретические занятия, самостоятельные занятия. Работа по индивидуальным планам может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день (в период учебно – тренировочных мероприятий) суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 –х суток и не менее 1 раза в год с учётом диспансеризации	До 3-х суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

Планируемый объем соревновательной деятельности установлен в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные и основные. В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности обучающегося.

Количество спортивных соревнований указано в соответствии с единым календарным планом региональных, межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности учащихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года
Контрольные	-	1	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-5
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность относительно самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Представленные в учебно-тренировочном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап спортивного совершенствования
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп								
		12	12	12	10	8	6	6	4	2
1.	Общая физическая подготовка	110	110	146	130	130	160	196	208	170
2.	Специальная физическая подготовка	40	40	60	130	130	160	196	224	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	6	22	22	40	48	60	62
4.	Техническая подготовка	110	110	138	138	138	140	140	150	160
5.	Тактическая подготовка	6	6	10	16	16	18	30	34	60
6.	Теоретическая подготовка	20	20	22	26	26	32	34	34	32
7.	Психологическая подготовка	10	10	14	16	16	18	26	30	60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	8	8	8	8
9.	Инструкторская практика	2	2	4	4	4	8	8	14	44
10.	Судейская практика	2	2	4	4	4	8	8	14	44
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	12	12	12	12	16	20
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	6	18	18	20	30	40	46
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	832	936
Самостоятельная работа *		62	62	83	104	104	124	145	166	187

2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
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,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	
2.3	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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 спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	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	В течение года

		мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	
5.	Правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	Работа с родителями		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних.	В течение года

		2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности») 3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям спортом по видам, которые культивируются в спортивной школе. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося самбо	в течение года	Результат - знание примерного правильного рациона питания
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга, как проявление слабости характера. Допинг, как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Результат - знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос
Этап спортивного совершенствования	Знание антидопинговых правил России. Знание антидопинговых правил международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга.	в течение года	Форма контроля – опрос и тестирование

Теоретическая часть.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку,

занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. **Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих 37 Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. **Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Учащиеся овладевают принятой в САМБО терминологией и командным голосом для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	в течение года	Лекционный и практический материал.

	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.		
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	в течение года в течение года предсоревновательный и соревновательный период	Лекционный и практический материал. Знание и применение на практике знаний На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет. Тестирование знаний обязанностей судей и секретаря.
Этап спортивного совершенствования	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают воспитанникам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших возрастных групп	в течение года	Судейство муниципальных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать учащимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Медицинский контроль – допуск (1 год обучения) Медицинский контроль – текущий 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому. 3. Восстановительные средства преимущественно естественные, гигиенические, педагогические.	При поступлении на программу В течение года	Рекомендации по организации рационального питания доводятся до сведения родителей на родительском собрании. Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря учащихся. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации занятий.

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Углубленный медицинский осмотр ежегодно и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 1-2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов психологической коррекции состояний учащегося).	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием учащегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.
Этап спортивного совершенствования	1. Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год и по мере необходимости. Медицинский осмотр по допуску к участию в соревнованиях. 2. Медико-биологические мероприятия заключаются в организации рационального питания на дому и в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов) 2 раза в год продолжительность по 1 неделе. Дополнительная витаминизация по рекомендации УМО. 3. Восстановительные средства: 1) естественные и гигиенические (прогулки на свежем воздухе, плавание, контрастный душ, баня, дневной сон); 2) педагогические; 3) медико-биологические (физиотерапевтические процедуры, массаж, самомассаж); 4) психологические (использование аутогенной тренировки, методов	В течение года	Присутствие тренера-преподавателя при проведении УМО Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в период каникул. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. Тщательное планирование, предусматривающее «дни отдыха» после больших нагрузок. Педагогическое наблюдение за состоянием учащегося, своевременная корректировка учебно-тренировочного процесса.

	психологической коррекции состояний учащегося).		
--	---	--	--

3. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки).

спортивной подготовки.

3.1.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатами реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов и отдельно по каждому году является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

Итоговая аттестация проводится 3 раза – по окончании этапов подготовки (начальной подготовки, спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства). Оценивание теоретических знаний проводится по окончании этапа обучения.

В случае неуспешной аттестации по одному из группы результатов обучающийся повторно проходит обучение на данном этапе, но не более 2-х лет.

3.2. Требования для зачисления лиц на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Для зачисления на этап спортивной подготовки претендент должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Минимальный возраст зачисления на этапе начальной подготовки – 7 лет. На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) минимальный возраст — 11 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства — 14 лет.

Необходимым условием является заявление установленного образца родителя (законного представителя), документ подтверждающий дату рождения, медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий «самбо» и успешное выполнение вступительных нормативов и требований, соответствующих этапу подготовки.

Нормативы ОФП для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее	
			+1	+3

	уровня скамьи)			
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг. и женского пола массой тела до 55 кг.				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
2. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг. и женского пола массой тела более 55 кг.				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6.3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на	с	не более	

	«борцовский мост» и обратно		25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнерах	с	не более 26,0	31,0
4.1	Первый год – не устанавливается разряд			
4.2	2 и 3 годы – «Второй, третий юношеский разряд»			
4.3.	3 год – «Первый юношеский»			
4.4.	4-5 год – «Третий, второй, первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки мужского пола массой тела до 79 кг. и женского пола массой тела до 65 кг.				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9.1	10.2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	—
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	19
2. Нормативы общей физической подготовки мужского пола массой тела более 79 кг. и женского пола массой тела более 65 кг.				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9.7	10.8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.10	12.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183

2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	31
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
2.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			—	9
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно.	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, через спину передней подножкой, подхватом). Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнёрах поочередно.	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнёрах поочередно.	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивный разряд до 1 года – «первый спортивный»			
4.2	Спортивный разряд свыше года занятий - «кандидат в мастера спорта»			

3.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях

Соревнования – обязательная часть образовательного процесса спортивной подготовки. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом, уровнем спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо». Обучающийся для участия в соревнованиях должен иметь медицинское заключение о допуске к соревнованиям (оформляется накануне соревнований).

Обучающийся должен соблюдать общероссийские антидопинговые правила и правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года
Контрольные	-	1	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1

3.4. Результаты прохождения программы на этапе начальной подготовки Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся .

По окончании этапа начальной подготовки(3-го года):

- иметь устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом
- обучающийся должен успешно освоить теоретические знания о физической культуре, как средстве укрепления здоровья;
- знать и использовать гигиенические основы при занятиях спортом;
- знать и использовать основной спортивный инвентарь, спортивную форму для занятий «самбо»;
- иметь основные представления о правилах вида спорта «самбо»;
- знать и выполнять режим дня спортсмена;
- овладеть основными техническими приемами борьбы стоя и лежа;
- иметь повышенный уровень физической подготовленности и гармоничное развитие физических качеств;
- иметь хорошее здоровье (по результатам углубленного медицинского осмотра);
- успешно выполнить нормативы общей и специальной физической подготовки, **необходимых для зачисления на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации), (см. таблица с. 23);**
- иметь юношеский разряд по виду спорта «самбо».

После второго года обучения на этапе начальной подготовки обучающийся должен выполнить нормативы.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив по окончании 2 года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,5	6.6
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	7

3.5. Результаты прохождения программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся .

По окончании обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), (5-го года обучения):

- иметь устойчивый интерес к занятиям видом спорта «самбо»;

— обучающийся должен успешно освоить теоретические знания, в том числе историю вида спорта «самбо», правила соревнований, понятие о спортивной подготовке, применение тактической подготовки к соревнованиям, основные знания о строении организма и его системах, спортивное питание при занятиях видом спорта «самбо», антидопинговые правила (с 14 лет ежегодно подтверждать знания на «РУСАДА»;

— знать и выполнять режим дня спортсмена;

— иметь сформированный уровень разносторонней общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо» в соответствии с ФССП;

— иметь сформированный навык соревновательной деятельности;

— успешно выполнить нормативы общей и специальной физической подготовленности, **необходимых для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства, (см. таблица с. 24);**

— иметь первый спортивный разряд.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по окончании 1 года обучения и для зачисления на 2 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг. и женского пола массой тела до 55 кг.				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг. и женского пола массой тела более 55 кг.				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,3
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135

2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			27,0	31,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			24,0	30,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнерах	с	не более	
			25,0	30,0
	4. Уровень спортивной квалификации			
	«Третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд»			

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по окончании 2 года обучения и для зачисления на 3 год на учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг. и женского пола массой тела до 55 кг.				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,6	5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	13
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
2. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг. и женского пола массой тела более 55 кг.				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6.1	6,3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	6
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9

2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,2
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	155
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			26,0	30,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			23,0	30,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнерах	с	не более	
			24,0	29,0
4. Уровень спортивной квалификации				
«Третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд»				

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по окончании 3 года обучения и для зачисления на 4 год учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг. и женского пола массой тела до 55 кг.				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	16
2. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг. и женского пола массой тела более 55 кг.				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6.0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11

2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	9,0
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			24,0	28,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			21,0	25,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) Испытуемый может выполнять броски одновременно на 2-3 партнерах	с	не более	
			21,0	25,0
5. Уровень спортивной квалификации				
«Первый юношеский раз» «Третий спортивный разряд» «Второй спортивный разряд»				

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по окончании 4 года обучения и для зачисления на 5 год учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг. и женского пола массой тела до 55 кг.				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,6	10,7
1.2	Бег 2000 м	с	не более	
			10.0	11,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,2	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	173
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	17
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	количество раз	не менее	
			40	34

2. Нормативны общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг. и женского пола массой тела более 55 кг.				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,6	10,7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	7
2.3.	Бег 2000 метров	с	не более	
			10.30	13.00
2.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	количество раз	не менее	
			28	26
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+12
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,2
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	173
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			20,0	26,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			19,0	22,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) Испытуемый может выполнять броски поочередно на 2-3 партнерах	с	не более	
			18,0	21,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски поочередно на 2-3 партнёрах	с	не более	
			21,0	25,0
	6. Уровень спортивной квалификации			
	«Третий спортивный разряд» «Второй спортивный разряд» «Первый спортивный разряд»			

3.6. Результаты прохождения программы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По окончании 1-го года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства обучающийся должен:

- знать и выполнять антидопинговые правила, ежегодно подтверждать знания на «РУСАДА»;
- обучающийся должен знать итоги и анализ выступлений национальных сборных по «самбо» на международной арене;
- знать основы законодательства в спорте;
- выполнять режим дня и питание спортсмена;
- иметь сформированный уровень разносторонней общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо» в соответствии с ФССП;

- иметь навык анализа собственных выступлений на соревнованиях;
- уметь выполнять обязанности помощника судьи на ковре;
- быть способным к длительным самостоятельным занятиям по индивидуальному плану;
- знать способы сохранения здоровья и сохранять здоровье.
- иметь спортивную квалификацию «кандидат в мастера спорта».

На этапе совершенствования спортивного мастерства срок реализации не ограничивается при условии выполнения обучающимися нормативов ОФП, СФП, уровня спортивной квалификации, соревновательной деятельности и продолжения занятий видом спорта «самбо».

4.Рабочая программа по самбо.

4.1. Описание многолетнего учебно-тренировочного процесса

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной тренировки и включает ключевые педагогические правила, научные данные и опыт тренерской работы.

Основные принципы:

- направленность на максимально возможные достижения
(установка на высшие спортивные результаты как ориентир совершенствования, стремление к предельной мобилизации сил в соревнованиях, индивидуализированная планка максимума для каждого спортсмена)
- единая педагогическая система
(рациональная преемственность задач, средств, методов и форм подготовки для всех возрастных групп, сквозная логика тренировочного процесса от новичка до мастера)
- целевая направленность на высшее спортивное мастерство
(ориентация содержания подготовки всех возрастных групп на высший уровень мастерства, последовательное приближение к модельным характеристикам элитного спортсмена).
- оптимальное соотношение сторон подготовленности
(сбалансированное развитие физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности, соразмерность в развитии качеств с разными физиологическими механизмами (например, общей выносливости и силы).
- поступательное увеличение объёма и интенсивности нагрузок
(ежегодный рост общего объёма тренировочной работы, постепенное повышение интенсивности занятий, каждый новый годичный цикл начинается и завершается на более высоком уровне нагрузок, чем предыдущий).
- изменение соотношения общей и специальной подготовки
(на начальных этапах преобладает общая физическая подготовка (ОФП), по мере продвижения к высшим достижениям растёт доля специальной физической подготовки (СФП), смещение акцентов в пользу узкоспециализированных средств)
- непрерывность тренировочного процесса
(круглогодичная система занятий без длительных перерывов, регулярность тренировок на всём протяжении спортивной карьеры, поддержание базового уровня подготовленности в переходных периодах).
- постепенность и максимальное увеличение нагрузок

(ступенчатое усложнение заданий в течение года и ряда лет, дозированное введение предельных нагрузок с учётом возраста и квалификации, соответствие нагрузок биологическому возрасту и индивидуальным возможностям).

—волнообразное изменение нагрузки

(чередование периодов высокой нагрузки с фазами восстановления, циклические колебания объёма и интенсивности в микро-, мезо- и макроциклах, учёт закономерностей утомления и восстановления организма.

—циклическость тренировочного процесса

(повторение структурных единиц тренировки: занятий, микроциклов, мезоциклов, макроциклов, периодизация подготовки с чёткими фазами (подготовительной, соревновательной, переходной), систематическое обновление задач и средств в рамках циклов).

—индивидуализация подготовки

(учёт паспортного и биологического возраста, пола, темпов созревания, адаптация нагрузок к уровню физической подготовленности и функциональным возможностям, персонализация целей и средств на каждом этапе многолетней тренировки).

—возрастная адекватность

(соответствие средств и методов возрастным особенностям спортсмена, учёт сенситивных периодов развития физических качеств, постепенное усложнение техники и тактики по мере взросления).

4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки (3 года – 1040 часов).

Общая физическая подготовка. (366ч)

Программный материал по общей физической подготовке.

Строевые упражнения.

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку -рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекачивание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекачивание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же вперед. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за

концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекуты в сторону (палкой коврика не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на коврике, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекуты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекуты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Специальная физическая подготовка. (140ч.)

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

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

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ногой); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени. Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с

приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

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

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприсяда и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения, сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения, стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения, лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

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

(толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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

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

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

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

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

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения, стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Соревновательная подготовка (10 ч).

Первый год обучения – 1 контрольное соревнование в группе.

Второй и третий год обучения – 1 контрольное соревнование, 1 отборочное соревнование, 1 основное соревнование.

На каждое соревнование отводится 2 часа.

Техническая подготовка (358ч.).

Разучивание новых технических приемов осуществляется сразу в связке (прием— защита от приема — ответный прием)

Программный материал по технической подготовке.

1. Страховка.
2. Захваты в борьбе самбо
3. Захваты и уходы от захватов
4. Запрещённые захваты в борьбе самбо
5. Передвижения борца во время борьбы
6. Передвижения, защита от захватов.
7. Передвижение борца, борьба за захват, освобождение от захвата
8. Освобождение от одностороннего захвата.
9. Освобождение от двухсторонних захватов.

БОРЬБА СТОЯ.

Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри).

Защиты: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

Ответные приемы: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног, узел ногой, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

Защиты: упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); упереться стопами в его ноги изнутри обвив.

Задняя подножка, (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги). Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад. Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; обхват; узел ногой снизу.

Передняя подножка: (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться). Ответные приемы: задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку.

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги). Защиты: сгибая ногу: перенести атакующую ногу; наклониться и оттолкнуть атакующего. Ответные приемы: задняя подножка; подсечка.

Боковая подсечка (захватом рук снизу). Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад); наклониться и отставить ногу назад.

Ответные приемы: боковая подсечка.

Ножницы (подбив стопой в колено изнутри). Защиты: присесть.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги).

Защиты: согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад.

Ответные приемы: задняя подножка на пятке

Подсад (подсад голенью). Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего.

Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги). Защиты: отставить ногу назад. Ответные приемы: зацеп изнутри.

Обвив. Защиты: отставить ногу назад. Ответные приемы: бросок назад с подсадом.

Бросок захватом бедра (переворот) (бросок захватом бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию; присесть. Ответные приемы: зацеп изнутри; обвив.

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи). Защиты: выставить ногу в сторону поворота атакующего.

БОРЬБА ЛЕЖА

Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги; перебросить атакующего через себя захватом шек под плечо и упором предплечьем в живот; выкручиваясь

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи).

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; выкручиваясь.

Удержание верхом (с захватом руки и головы). Защиты: не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот. Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы). Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра. Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра. Ответные приемы: узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом). Защиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Рычаг локтя захватом предплечья под плеча (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище). Защиты: соединить руки сзади туловища проводящего прием. Уходы: поворот на живот на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху. Защиты: захватить свое бедро или пояс. Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой. Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз.

Рычаг внутрь (захватывая руками). Защиты: развернуть руку (пронировать); переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек (предплечьем вверх), (узел ногой снизу).

Защиты: не дать осуществить захват предплечья.

Узел предплечьем вниз. Защиты: сцепить руки.

Ущемление «ахиллова» сухожилия (сидя на противнике, захватом одноименной ноги). Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата. Ответный прием: ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг колена (сбивая из стойки). Защиты: освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего. Ответные приемы: рычаг колена с жимом ноги бедрами..

ПЕРЕВОРОТЫ

Переворот рычагом (переворот захватом рук сбоку; переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди).

Защиты: не давать захвата; выставить ногу в сторону переворота и, переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Ответные приемы: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенью); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Ответные приемы: мельница захватом руки и одноименной ноги. Переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты: соединить бедра; прижать руку к туловищу.

Ответные приемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Отработка комбинации:

а. Задняя подножка с переходом на бросок через плечо.

Тактическая подготовка (22ч.)

Тактика участия в соревнованиях. Тактика ведения поединка. Тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике самбо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для самбистов, поскольку позволяют установить уровень форсированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактика ведения поединка. Наступательная тактика. Оборонительная (выжидательная) тактика. Тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Угроза. Тактические переходы. Правила судейства соревнований.

Теоретическая подготовка (62ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История развитие самбо.	6	Сентябрь, апрель	Эволюция правил самбо и её влияние на развитие техники и тактики игры. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры мира.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	4	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. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
Оборудование и спортивный инвентарь по	4	ноябрь	Разновидности инвентаря. Правила эксплуатации и безопасного использования

виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях спортом	4	Ноябрь, май, июнь	Понятие о гигиене. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
Закаливание организма	4	июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	6	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Правила вида спорта	6	Декабрь, август	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание учащихся	4	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Основы спортивной подготовки	6	Март	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.
Основы техническая подготовка.	6	Март	Основные сведения о технике самбо, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Просмотр видеозаписей игр.
Требования техники безопасности при занятиях самбо.	6	Сентябрь	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	Декабрь, февраль	Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	4	Апрель	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

Психологическая подготовка (34 ч.).

Коллективизм. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность. Общественную активность.

Трудолюбие. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). Воспитание смелости упражнениями.

Воспитание выдержки. Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого самбист может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности. Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

Воспитание настойчивости. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Воспитание решительности. Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Формирование моральных качеств самбиста.

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для самбиста норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

Воспитание дисциплинированности. Освоение строевых упражнений..

Воспитание честности. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова или дела будут восприняты положительно.

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива.

Трудолюбие - важное моральное качество самбиста. От его развития зависят спортивные успехи обучающихся. Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости.

Контрольные мероприятия и тестирование (12ч.).

Прием вступительных нормативов по общей физической подготовке.
Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в начале 2 и 3 года.
Контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (6 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Восстановительные мероприятия (14 ч.).

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий в зале. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельная работа (207 ч.).

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни. Самостоятельная работа выполняется с учетом рекомендаций планирования.

Самбо. Годовой тематический план-график (НП 1, 2 год) (312 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 20 ч												
ТБ и ПП	2											
ФК как средство укрепления здоровья		2										
Оборудование и спортивный инвентарь	2											
Гигиена			2									
Закаливание				2								
Самоконтроль					2							
Правила вида спорта				2		2						
Режим дня							2					
Антидопинг								2				
Практика 292 ч												
ОФП	8	8	10	10	10	10	10	10	10	8	6	10
СФП	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2
Участие в соревнованиях									2			
Техническая подготовка	10	12	10	8	8	10	8	12	12	10		10
Тактическая подготовка				2	2		2					
Психологическая подготовка		2	2		2	2	2					
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика										2		
судейская практика										2		

Медицинские, медико –биолог.мер.											2	
восстановительные мероприятия											4	
Всего часов: 312	26	28	28	28	28	28	28	28	26	26	16	22

Самостоятельная работа 62 часа входит в учебную нагрузку

Самбо. Годовой тематический план-график (НП 3 год) (416 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 22 ч												
ТБ и ПП	2											
ФК как средство укрепления здоровья		2										
Оборудование и спортивный инвентарь	2											
Гигиена			2									
Закаливание				2					2			
Самоконтроль					2							
Правила вида спорта				2		2						
Режим дня							2					
Антидопинг								2				
Практика 394 ч												
ОФП	12	12	14	10	10	12	14	14	12	12	12	12
СФП	6	6	4	6	6	4	4	4	4	4	6	6
Участие в соревнованиях						2	2		2			
Техническая подготовка	12	12	12	14	14	14	12	14	12	10		12
Тактическая подготовка				2	2		2		2			2
Психологическая подготовка		4	2		2	2		2	2			
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика										4		
судейская практика										4		

Медицинские, медико –биолог.мер.											2	
восстановительные мероприятия			2								4	
Всего часов: 416	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	24	32

Самостоятельная работа 83 часа входит в учебную нагрузку

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации (5 лет – 3224 часов).

Общая физическая подготовка. (816ч)

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Специальные упражнения: специально-подготовительные, специально-подводящие.

Упражнения на развитие *выносливости*: бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъеме); плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде. Все упражнения на развитие

выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, подготовленности.

Упражнение для развития *силы*: 1. Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на высокой перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища, в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития *быстроты*: бег на короткие дистанции (30-100 м);

прыжки в высоту, в длину с места и многоскоки (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега; беговые упражнения спринтера; спортивные игры.

Упражнения выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения.

Упражнения для развития ловкости: спортивные игры; элементы акробатики; прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями; специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития *гибкости*:

маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища); маховые и пружинистые движения выполняются с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития *равновесия*: маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре; то же на повышенной опоре. то же на неустойчивой (качающейся) опоре, ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.

Специальные упражнения для развития *вестибулярного аппарата*: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; вращение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим

выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера.

Для развития *скоростно-силовых качеств*: различные прыжки и прыжковые упражнения: многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках), и в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону, выпрыгивание на препятствие и т.п.). Прыжковые упражнения с отягощением. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса - упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений).

Упражнения в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Применение амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Величина усилий и скорость движений должна превышать привычную.

Упражнения на гибкость и на растягивание: Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на расслабление.

Подвижные игры и спортивные игры. Спортивные игры волейбол, футбол, регби, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка. (840ч.)

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями.

Контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка спортсмена предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости.

Средства развития специальных физических качеств:

-Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

-Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

-Выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.).

-Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

-Гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа (этап начальной спортивной специализации) **Приложение 1.:**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

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

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

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

-для развития *ловкости*: поединки с более опытным противником, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

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

Соревновательная подготовка (192 ч).

1-3 год обучения – 2 контрольных соревнования , 1 отборочное соревнование, 1 основное соревнование.

4-5 год обучения – 3 контрольных соревнования, 1 отборочное соревнование, 1 основное соревнование.

На каждое соревнование отводится не менее 3 часов.

Техническая подготовка (706 ч.).

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

Защиты: отставить назад ноги; захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего.

Ответные приемы: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Передняя подножка: (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу, опереться коленом в подколенный сгиб. Ответные приемы: бросок через грудь.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги.

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги). Защиты: перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги; захватить атакующую ногу.

Ножницы (подбив стопой в колено изнутри).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться; присесть; захватить ногу. Ответные приемы: перегибание колена.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги.

Ответные приемы: бросок через грудь; подхват.

Подсад (подсад голенью). Защиты: отставить назад ногу (атакованную).

Бросок через голову (захватом руки двумя руками).

Защиты: выпрямиться; повернуться боком в сторону атакующей ноги; рукой отставить атакующую ногу. Ответные приемы: зацеп снаружи; удержание сбоку; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги).

Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс). Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив

Защиты: сводя колени; выпрямить и отставить ногу назад.

Ответные приемы: бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги).

Защиты: не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри.

Бросок захватом бедра (переворот) (бросок захватом бедра изнутри).

Защиты: упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего.

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания, пригнуться, упереться боком в таз (бок) атакующего; зацепить ногой его ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка па пятке.

Бросок через грудь (бросок через грудь, подставляя ногу).

Защиты: зацепить снаружи йогу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска, захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Борьба лёжа.

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

Защиты: отталкивая руками и ногами противника, руками (рукой).

Уходы: вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону. Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание со стороны ног (с захватом головы).

Уходы: отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг с захватом руки ногами, рычаг локтя при помощи бедра сверху.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом).

Защиты: рывком переместить локоть ниже предплечья атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя захватом руки.

Рычаг локтя захватом предплечья под плеча (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья. Уходы: поворот на живот.

Ответные приемы: удержание со стороны головы, после ухода вращением.

Рычаг локтя захватом руки ногами (не перенося ногу через шею и туловище; накладывая голень на живот; садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках).

Способы разъединения сцепленных рук (узлом, подводя одноименную руку спереди-снизу, а разноименной захватывая сверху, упираясь ногой в дальнее плечо). Защиты: захватить ногу; сцепить руки.

Рычаг локтя при помощи ног сверху.

Защиты: сцепить руки, опереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; встать в стойку; оторвать атакующего от ковра.

Рычаг локтя зацепом ногой.

Защиты: выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот.

Ответный прием: мельница.

Рычаг внутрь (захватывая руками).

Защиты: приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руку (пронировать).

Узел поперек (предплечьем вверх), (узел ногой снизу).

Защиты: выпрямить руку и, пронирова ее, согнуть ладонью к коврику; прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот; сцепить руки.

Ответный прием: удержание поперек.

Узел предплечьем вниз. Защиты: захватить одежду атакующего.

Рычаг колена (сбивая из стойки).

Защиты: согнуть ногу и опереться коленом в ковер.

Ответные приемы: ущемление «ахиллова» сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватить голень под плечо, стопой и подколенный сгиб). Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра из подколенного сгиба, снять ногу с плеча атакующего. Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху.

Узел ноги (двойной узел ног).

Защиты: выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через голову атакующего, повернуться на живот; повернуться на живот от атакующего и выпрямить ноги с зацепом своей ноги другой ногой.

Перевороты.

Переворот перекатом, с захватом шеи и бедром (голенью); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защиты: не дать сделать, обвив; захватить ногу атакующего; отставить захваченную ногу назад.

Отработка комбинации: передняя подножка с переходом на болевой "рычаг локтя"

Переворот рычагом переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди.

Ответный прием: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо. Отработка комбинации: задняя подножка с переходом на бросок через плечо; передняя подножка с переходом на болевой "рычаг локтя".

Тактическая подготовка (114ч.)

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

Моделирование соревновательной ситуации с различными противниками. Слабый противник. Сильный противник. Технический противник. Быстрый противник. Противник другой весовой категории. Агрессивный противник.

Моделирование различных передвижений. Уходов от приёмов. Комбинации контрприемов. Переключение средств ведения поединка. Скорость ведения борьбы. «Техника изматывания».

Адаптация к пространственно – временным характеристикам. Точность усилий спортсмена. Устойчивость ведения поединка к помехам. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Самостоятельный выбор тактики ведения схватки.

Анализ эффективности тактик. Анализ и самоанализ выбранной тактики ведения схватки

Теоретическая подготовка (152ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История развития самбо в России и за рубежом.	10	В течение года	История развития самбо в мире и нашей стране. Достижения самбистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий самбо и их состояние.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	10	В течение года	Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства самбистов. Положение о проведении соревнований по самбо на первенство России, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по самбо. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья на ковре, боковой судья и др. Их роль в организации и проведении соревнований.
Общая характеристика спортивной подготовки.	10	В течение года	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
Основы техники	10		Основные сведения о технике игры, о ее значении для

и техническая подготовка.		В течение года	роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в самбо. Анализ выполнения техники изучаемых приемов борьбы. Методические приемы и средства обучения технике борьбы. О взаимосвязи технической и физической подготовки.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	10	В течение года	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
Установка на соревнование и разбор результатов поединков.	20	В течение года	Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому самбисту. Предполагаемые противники: разряд, возраст, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.
Сведения о строении, функциях организма человека.	20	В течение года	Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.
Антидопинговые правила - Российские и международные.	20	В течение года	Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины. Обучение на «РУСАДА»
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	12	В течение года	Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
Основы спортивного питания.	10	В течение года	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.
Профилактика заболеваемости	10		Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

и травматизма в спорте.		В течение года	Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой помощи при несчастных случаях.
Требования техники безопасности при занятиях самбо.	10	В течение года	Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка.

Психологическая подготовка (106ч.).

Предстартовые состояния. Саморегуляция предстартовых состояний. Состояние боевой готовности.

Развитие концентрации внимания. Игры на внимание.

Развитие воображения. Ход схватки. Результат схватки. Поражение. Победа.

Пути преодоления разочарований от поражений

Развитие чувства ритма движений. Чувство атаки.

Формирование положительных межличностных отношений в коллективе.

Доброжелательное отношение к сопернику вне поединка.

Самоконтроль вне занятий спортом. Способы подавления внутренней агрессии.

Формирование психологической устойчивости. Участие в соревнованиях, если спортсмен способен выиграть более 50% поединков.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 32 часа.

Контрольно-переводные испытания в конце каждого учебного года.

Тестирование знаний в конце 3, 5 года обучения спортивной специализации.

Инструкторская и судейская практика (76 ч.).

Во время тренировочных занятий спортсмены, занимающиеся в учебно – тренировочных группах всех этапов подготовки должны:

—уметь определить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;

—провести подготовительную и заключительную части занятия самостоятельно;

тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

—уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;

—оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;

—вести дневник самоконтроля;

—подготовить место для учебно— тренировочных занятий совместно с тренером (расстелить ковер);

— на 4, 5 году обучения уметь оказать помощь в судействе соревнований на табло.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (64 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, групп 4-5 года – 2 раза в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия (126 ч.).

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Свободное плавание. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого режима.

Самостоятельная работа (643 ч.).

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы. Рекомендуемое планирование видов подготовки для самостоятельной работы: общая физическая подготовка – 243 часа; специальная физическая подготовка – 200 часов; теория - 50 часов; восстановительные мероприятия - 150 часов.

Самбо. Годовой тематический план-график (сп. специализация 1,2 г) (520 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 26 ч												
ТБ и ПП	2											
История самбо .		2										
Законодательства в сфере ФК и С			2									
Сп. подготовка				2								
Основы техники					2							
Воспитание						2						
Разбор поединков.		2					2					
Строение человека.								2				
Антидопинг									2			
ЗОЖ.										2		
Спортивное питание												2
Профилактика												2
Практика 494 ч												
ОФП	12	12	12	10	10	10	10	10	12	10	12	10
СФП	10	12	12	10	10	10	10	12	12	12	10	10
Участие в соревнованиях				4	4	6	4	2	2			
Техническая подготовка	14	12	12	14	12	12	14	14	10	8	2	14
Тактическая подготовка			2	2	2	2	2	2	2			2

Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2			
Контрольные мероприятия	2									2		
Инструкторская практика										4		
судейская практика										4		
Медицинские, медико –биолог.мер.											12	
восстановительные мероприятия		2	2		2		2				8	2
Всего часов: 520	42	44	44	44	44	44	44	44	42	42	44	42

Самостоятельная работа 104 часа входит в учебную нагрузку

Самбо. Годовой тематический план-график (сп. специализация 3 г.) (624 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 32 ч												
ТБ и ПП	2											
История самбо .		2										
Законодательства в сфере ФК и С	2		2									
Сп. подготовка				2								
Основы техники					2							
Воспитание						2						
Разбор поединков.		2		2			2					
Строение человека.								2				
Антидопинг									2		2	
ЗОЖ.										2		
Спортивное питание												2
Профилактика												2
Практика 592 ч												
ОФП	14	14	14	10	12	12	12	12	14	14	16	16
СФП	16	14	12	12	12	14	12	12	14	14	12	16
Участие в соревнованиях		4	4	6	6	6	6	6	2			
Техническая подготовка	14	12	12	14	12	12	14	14	12	8	2	14
Тактическая подготовка			2	4	2	2	2	2	2			2

Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Контрольные мероприятия	2		2			2				2		
Инструкторская практика				2					2	4		
судейская практика					2				2	4		
Медицинские, медико –биолог.мер.											12	
восстановительные мероприятия	2	2	2		2		2	2		2	10	2
Всего часов: 624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	50	52	54

Самостоятельная работа 124 часа входит в учебную нагрузку

Самбо. Годовой тематический план-график (сп. специализация 4 г.) (728 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 34 ч												
ТБ и ПП	2											
История самбо .		2										
Законодательства в сфере ФК и С	2		2									
Сп. подготовка				2								
Основы техники					2							
Воспитание						2						
Разбор поединков.		2		2			2					
Строение человека.								2				
Антидопинг									2		2	
ЗОЖ.										2		
Спортивное питание						2						2
Профилактика												2
Практика 694 ч												
ОФП	20	18	14	14	14	14	14	16	16	18	18	20
СФП	18	18	16	16	16	16	16	16	16	16	12	20
Участие в соревнованиях		6	6	6	8	8	6	6	2			
Техническая подготовка	14	12	12	14	12	12	14	14	12	8	2	14
Тактическая	2	2	4	4	4	4	2	2	2		2	2

подготовка												
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4		2
Контрольные мероприятия	2		2			2				2		
Инструкторская практика				2					2	4		
судейская практика					2				2	4		
Медицинские, медико –биолог.мер.											12	
восстановительные мероприятия	2		2	2	2	2	2	2	2	2	10	2
Всего часов: 728	62	62	60	62	62	62	60	60	58	60	56	64

Самостоятельная работа 145 часов входит в учебную нагрузку

Самбо. Годовой тематический план-график (сп. специализация 5 г.) (832 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 34 ч												
ТБ и ПП	2											
История самбо .		2										
Законодательства в сфере ФК и С	2		2									
Сп. подготовка				2								
Основы техники					2							
Воспитание						2						
Разбор поединков.		2		2			2					
Строение человека.			2					2				
Антидопинг										2		
ЗОЖ.						2						2
Спортивное питание					2							2
Профилактика	2											
Практика 798 ч												
ОФП	22	18	16	14	14	14	14	16	18	20	20	22
СФП	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	22
Участие в соревнованиях	2	6	8	8	8	8	8	6	4			2
Техническая подготовка	14	12	12	14	12	12	14	14	12	10	10	14
Тактическая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	2		2	2

Психологическая подготовка	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4		2
Контрольные мероприятия	2		2			2				2		
Инструкторская практика				2				2	2	8		
судейская практика		2			2	2			4	4		
Медицинские, медико –биолог.мер.				4							12	
восстановительные мероприятия	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	10	2
Всего часов: 832	70	68	70	72	70	68	68	68	64	70	74	70

Самостоятельная работа 166 часов входит в учебную нагрузку

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивного совершенствования (1 год – 936 часов).

Описание учебно-тренировочного процесса.

При составлении годового плана необходимо учитывать принципы периодизации тренировочного процесса. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом в календаре спортивных соревнований.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планируется тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Общая физическая подготовка. (220ч)

На занятиях по ОФП применяется широкий комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения. Плавание. Спортивные игры – футбол, баскетбол. Волейбол. Лыжная подготовка. Роллерная подготовка. Кроссовая подготовка. Велоспорт. При выборе вида спорта основное внимание уделяется желанию и приоритетам обучающегося.

Специальная физическая подготовка. (320ч.)

Программный материал по специальной физической подготовке.

Для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Имитация при

движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент отрыва его от ковра).

Развитие скоростно-силовых качеств:

-в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.

-в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с - выполнение бросков (контрприемов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

-в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрприемов) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Работа в зоне субмаксимальной мощности.

Круговые тренировки для развития специальной физической подготовки.

Приложение 3.

Соревновательная подготовка (80 ч).

1. Контрольное соревнование – не менее 3 соревнований.
2. Отборочные соревнования – не менее 2 соревнований на межмуниципальном, региональном уровне.
3. Основные соревнования – не менее 1 соревнований: первенство УрФО, всероссийские, первенства и Кубки России.

На каждое соревнование отводится не менее 6 часов.

Техническая подготовка. (180 ч.).

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят в основном по индивидуальным планам. Формирование индивидуального технического стиля. Совершенствование «своих приёмов». Показательные выступления. Совершенствование приемов в усложненных условиях. Отработка комбинаций нескольких приемов. Обманные движения на приём. Совершенствование отходов и ответных приемов.

Тактическая подготовка (32 ч.).

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, лево-стойчники, право-стойчники, темповики).

Способы отдыха в поединке: увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы

мышц (с действием ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника; неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях:

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Теоретическая подготовка (32ч.).

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Нормативно-правовая база вида спорта «самбо»	6	В течение года	. Требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «самбо» Федеральные стандарты спортивной подготовки. Правила соревнований.
Технико-тактическая подготовка.	6	В течение года	Просмотр видеозаписей техники борьбы сильнейших самбистов. Анализ изучаемых тактических вариантов борьбы. Просмотр видеозаписей своих выступлений. Самоанализ. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Антидопинговые правила - Российские и международные.	4	В течение года	Современные антидопинговые правила
Сохранение здоровья.	4	В течение года	Факторы, влияющие на состояние здоровья. Способы сохранения здоровья в условиях высоких физических нагрузок. Переутомление. Симптомы. Профилактика различных заболеваний.
Основы спортивного питания.	6	В течение года	Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
Безопасность при занятиях видом спорта «самбо». Первая помощь.	6	В течение года	Основы безопасности жизни. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Психологическая подготовка (32ч.).

Успешное психологическое взаимодействие в различных командах, парах, с другими тренерами-преподавателями. Совершенствование самодисциплины, смелости. Способы саморегуляции в условиях напряженных соревнований, цикла соревнований. Формирование устойчивого навыка применения знаний и умений спортивной подготовки в соревновательной деятельности.

Осознанное принятие личных особенностей темперамента, характера. Знание и применение способов нивелирования отрицательных свойств личности, препятствующих росту спортивных результатов.

Анализ своей спортивной деятельности. Анализ результатов выступлений на соревнованиях.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 8 ч.

Контрольные испытания в течении года с целью контроля физического состояния, контрольно-переводные испытания только в начале 1-го года .

Инструкторская и судейская практика (48 ч.).

Самостоятельное проведение подготовительной и заключительной частей занятий у групп начальной подготовки и в спортивной оздоровительных группах с установкой тренера на решение педагогической задачи.

Проведение учебно-тренировочных занятий полностью у групп начальной подготовки под наблюдением тренера – преподавателя и по конспекту тренера-преподавателя.

Помощь тренеру-преподавателю в демонстрации, показе технических приёмов. Педагогическая помощь педагога на соревнованиях групп начальной подготовки.

Работа судьей на табло на соревнованиях. Знание основных правил организации и проведения соревнований. Помощь судье на ковре.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (24 ч.).

Углубленный медицинский осмотр 2 раза в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Организация рационального питания. Витаминизация. Физиотерапевтические средства, внутривенные инъекции (витамины) - (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

Восстановительные мероприятия (64 ч.).

Восстановительный массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация. Свободное плавание. Медико-биологические средства восстановления – суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ. Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого. Баня. Сауна.

Самостоятельная работа (187ч.).

Планируется тренером-преподавателем и доводится до учащегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель). Рекомендованное количество часов по видам подготовки: общая физическая подготовка – 20 часов, специальная физическая подготовка – 20 часов, теория – 4 часов, восстановительные мероприятия - 20 часов.

Самбо. Годовой тематический план-график (сп. совершенствование) (936 ч)

Виды подготовки, темы	Месяцы											
Содержание подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теория 32 ч												
ТБ и ПП	2											
История самбо .		2										
Законодательства в сфере ФК и С	2											
Сп. подготовка				2								
Основы техники					2							
Воспитание						2						
Разбор поединков.		2		2			2					
Строение человека.			2					2				
Антидопинг										2		
ЗОЖ.						2						2
Спортивное питание					2							2
Профилактика	2											
Практика 904 ч												
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	12	16
СФП	22	22	18	18	18	18	18	18	18	18	22	20
Участие в соревнованиях	2	4	4	6	8	8	8	8	6	6		2
Техническая подготовка	16	16	16	12	12	12	12	12	12	14	10	16
Тактическая подготовка	6	4	8	4	6	6	6	6	4	2	4	4
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	6	6	8	8	4	4

Контрольные мероприятия	2					2				4		
Инструкторская практика	4	2	6	2	6	2	6	2	4	4	2	4
судейская практика	2	4	2	6	2	6	2	6	4	4	2	4
Медицинские, медико –биолог.мер.				10							10	
восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
Всего часов: 936	80	78	78	84	78	80	78	78	74	82	70	76

Самостоятельная работа 187 часов входит в учебную нагрузку

4.5. Рабочая программа тренера – преподавателя.

Рабочие программы тренеров-преподавателей по самбо являются приложениями к дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» и составляются на 1 календарный год тренером-преподавателем к началу учебного года (к 01сентября). Структура и рекомендации для составления рабочей программы изложены в **приложение № 4**

5. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки.

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

5.1. 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 регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 15% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
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)
Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-		1	2	0,5	2	0,5
Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5		0,5

5.2. Кадровые условия реализации программы.

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

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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 учащимися).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Е.М. Чумаков. 100 уроков борьбы самбо. 2008г.
2. М. Шабето. Боевое самбо. 2004г.
3. М.В. Грязев. И.П. Афонина. Основы подготовки самбистов. 2011г.
4. Ю.А. Серебрянский. Неизвестное самбо. 2016
5. Е.Я. Гаткин. САМБО для начинающих. 2001г.
6. В.И. Андрейчук. Самозащита. 2009г.
7. А.А. Харлампиев. Система самбо. Боевое искусство. 2010г.
8. А.Г. Жуков В.А. Тихонов. Энциклопедия боевого самбо. 2012г.
9. Ю. Шулика. Эффективная самозащита и система реального боя. 2006г.
10. В.Н. Полубинский. В.М. Сенько. Борьба самбо. 2011г.
11. П.А. Эйгминас. Самбо первые шаги. 2000г.
12. Е.Я. Гаткин. Всё о самбо. 2012г.
13. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера «Наука побеждать, профессия-тренер» ООО «Издательство Астрель», 2002.
14. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
15. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
16. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и Спорт Краснодарского края.
17. (www.sambo.ru/) Федерация самбо России.

Приложение 1

Подвижные игры для самбистов.

Игра «Петушинный бой». Цель игры - совершенствовать способность борцов сохранять равновесие. Правила игры: борцы входят в круг, начерченный на полу; захватив двумя руками свою ногу за стопу сзади и прыгая на другой, они толчком плеча или туловища стремятся вытолкнуть друг друга из круга или вывести из равновесия.

Игра «Перетягивание». Игра способствует формированию навыка в преодолении сопротивления противника. Борцы с двух концов захватывают пояс от куртки и по сигналу тренера стремятся перетянуть друг друга через линию, начерченную мелом. Игра может проводиться в парах, командами, с захватом одежды (куртки).

Игра «Раскручивание». Игра развивает способность борца перемещать противника и использовать центробежную и центростремительную силы.

Примеры упражнений.

1. Взяв партнера сзади под плечи, вращаться так, чтобы его ноги отделились от ковра.

2. Взяв партнера спереди под плечи, делать то же.

3. Взяв партнера за куртку, делать то же.

Игра «Наступи на ногу». Игра способствует развитию быстроты и навыков тактических действий ногами против ног противника. По правилам игры борец должен, не касаясь руками противника, наступить ему на стопу и прижать ее к коврику. Тот, кто сделает это первым или большее количество раз, - победитель. Можно проводить игру с условием, что борцы держатся за рукава курток.

Игра «Салки» на ковре. Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по коврику можно только одним из способов:

- а) в стойке;
- б) на коленях;
- в) кувырками.

Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 м² площади ковра).

Игра «Перетягивание партнера через линию». В положении стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади партнерам взяться правыми руками так, чтобы большой палец захватил большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти.

По команде борец стремится перетянуть партнера через линию. Левую ногу смещать нельзя, а правой можно делать различные: подшагивания, отшагивания. Затем проводят перетягивание без смещения правой ноги.

Игра «Борьба одной ногой». При борьбе одной ногой совершенствуется умение борца действовать одной ногой и атаковать ногу противника. Борцы, взяв друг друга за проймы, прыгают на одной ноге. Задача каждого из них - выполнить бросок или заставить противника встать на обе ноги.

Игра «Борьба предплечьями» («армрестлинг»). Игра способствует развитию силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника. В положении лежа на животе лицом друг к другу правые руки поставить локтями на одной линии и соединить так, чтобы большие пальцы охватывали друг друга, а остальные четыре пальца - тыльную часть кисти. Левые руки положить за спину. По команде следует прижать кисть противника к коврику.

Игра «Затяни в круг». Игра способствует совершенствованию умения преодолевать сопротивление противника и выработке навыка маневрирования на ковре, а также развивает тактическое мышление. На ковре следует начертить мелом круг такого диаметра, чтобы занимающиеся, взявшись за руки, могли расположиться снаружи круга. Цель игры - затянуть игрока внутрь круга, не переступая черту. Переступившие черту выбывают из игры.

Игра «Перетяни на свою сторону». Игра помогает совершенствовать умение преодолевать сопротивление противника и навыки борьбы с противником, уходящим с ковра. В положении стоя лицом друг к другу (левая нога впереди, правая - сзади) борцы берутся правыми руками так, чтобы большой захватывал большой палец партнера, а четыре других - тыльную часть кисти. По сигналу тренера нужно перетянуть партнера через линию. Можно схватить руку и шею.

Игры для совершенствования тактических действий:

«ВОЛКИ ВО РВУ». Посреди площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой – коридор («ров»). Его можно означить не совсем параллельными линиями, сделав с одной стороны поуже, а с другой шире. Двое водящих – «волки» – становятся в ров; остальные играющие – «овцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «овцы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – на пастбище и перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «овец», за что получают выигрышные очки. После 3–4 перебежек (по договоренности) выбирают новых «волков» и повторяют игру. Выигрывают «овцы», не пойманные ни разу, и «волки», набравшие большее количество очков. Вариант. «Овцы» должны пройти через ров с ведением мяча. Если «волки» выбили мяч, «овца» считается осаленной.

«ПРОРЫВ ЦЕПИ». 5–7 игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков другой команды стоят по кругу. По команде ведущего они начинают прорываться за круг, т.е. разъединять руки игроков, образующих круг. После того как последний прорвет цепь, участники меняются ролями. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание. Вариант. Нападающие с мячами, с ведением должны прорвать цепь и не потерять мяч.

«САЛКИ С ЗАСЛОНОМ». Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих по площадке. От преследования можно спастись, если партнер поставит заслон, станет между водящим и преследуемым или

пересечет водящему путь. В этом случае водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный становится водящим. Вариант. Игроки передвигаются по площадке с ведением мяча. Участник считается осаленным, если водящий выбьет мяч.

Приложение 2.

Средства развития специальных физических качеств самбистов

Развитие скоростно-силовых качеств	Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.
	Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между ними 30 секунд.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 36 повторений.
	Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут
Развитие борцовской выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью 20-30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми,

Средства развития специальных физических качеств групп спортивной подготовки тренировочного этапа (этап углубленной спортивной специализации) 3-го года:

Развитие скоростно-силовых качеств	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха.
	В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрприемов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течении 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 повторений.
	В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 35 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие борцовской выносливости	Проведение 2 - 3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут
Развитие ловкости	Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Средства развития специальных физических качеств групп этапа углубленной спортивной специализации 3-5 года.

Развитие скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30, между кругами - 4-6 минут. 1 - 2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3 - 4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация бросков через грудь.
	Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают спортсмену три партнера).

Развитие специальной выносливости (работа большой мощности)	Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1- станция - борьба за захват - 1 минута; 2- станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3- станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4- станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5- станция - борьба без куртки - 2 минуты; 6- станция - борьба лежа - 1 минут; 7- станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8- станция - борьба лежа - 1 минута; 9- станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11 - станция - борьба в стойке - 2 минуты.
--	--

Приложение 3

Круговая тренировка 1

4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между станциями 30 секунд между кругами 4-6 минут:

1-2 станции - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо; 3-4 станции - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 станция - имитация броска через грудь.

Круговая тренировка 2

2 круга, на каждой станции качественно выполнять броски без отдыха между станциями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера):

-1 станция - 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе;

-2 станция - 50с броски партнеров отхватом, задняя подножка 10с в максимальном темпе;

-3 станция - 50с броски подхватом в медленном темпе, 10с в максимальном;

-4 станция - броски 50с передней подсечкой, в медленном темпе, 10с в максимальном.

Развитие «борцовской» выносливости:

-проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка 3

Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

-1 станция - борьба за захват - минута;

-2 станция - борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне);

-3 станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуту;

-4 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

-5 станция - борьба без самбисткой куртки - 2 минуты;

-6 станция - борьба лежа - 1 минута;

-7 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

-8 станция - борьба лежа - 1 минута;

-9 станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

-10 станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

-11 станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Приложение 4

Методические рекомендации «Алгоритм составления рабочей программы тренера-преподавателя спортивной школы»

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации по составлению рабочей программы тренера-преподавателя разработаны в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав Учреждения.

Настоящие рекомендации регламентируют порядок разработки и реализации рабочих программ тренера-преподавателя.

Методические рекомендации определяют структуру рабочей программы, порядок, содержание изучения и преподавания учебной дисциплины, основывающейся на примерных программах по видам спорта.

Цель: создание условий для планирования, организации и управления учебно-тренировочным процессом по определенному виду спорта.

Задачи:

- дать представление о практической реализации модифицированной программы спортивной подготовки по виду спорта;
- конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебной дисциплины с учетом целей, задач и особенностей учебно-тренировочного процесса Учреждения и контингента обучающихся.

Функции:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
- целеполагания, то есть определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную деятельность;
- определения содержания образования, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению учащимися (требования к минимуму содержания), а также степень их трудности;

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности (спортивной подготовки) обучающихся.

Технология разработки рабочей программы

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году спортивной подготовки на основе Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта и дополнительной образовательной программой по виду спорта МОУ ДО Спортивная школа «Уралец». Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка Программы коллективом тренеров-преподавателей одного методического объединения (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора Учреждения).

Рабочая программа составляется тренером - преподавателем рассчитана на период с 01.09. по 31.08. текущего года этапа подготовки на 52 недели.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методически материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Текст набирается в редакторе Microsoft Word, шрифтом Times New Roman, кегль 12-14, межстрочный интервал одинарный, переносы в тексте не ставятся, выравнивание по абзацу 1,25 см, поля со всех сторон 2 см; центровка заголовков и абзацы в тексте выполняются при помощи средств Word, листы формата А4. Таблицы вставляются непосредственно в текст.

Рабочая программа прошивается, страницы нумеруются, скрепляются печатью и подписью директора.

Титульный лист считается первым, но не нумеруется, также как и листы приложения.

Структура рабочей программы:

Титульный лист.

СОДЕРЖАНИЕ:

- I. Пояснительная записка
- II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
- III. Периодизация учебно - тренировочного года.
- IV. Программный материал.
- V. Учебно – тематический план по теоретической подготовке.
- VI. Система контроля.

VII. План воспитательной работы.

VIII. План инструкторской и судейской практики.

IX. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

X. Дополнительные материалы.

Приложение. Календарно-поурочное планирование.

Порядок оформления рабочей программы

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;
- грифы принятия и утверждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);
- название вида спорта, для которого написана программа;
- указание этапа и года подготовки;
- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя, категория;
- период, на который рассчитана рабочая программа;
- год составления программы.

1. Пояснительная записка.

В тексте пояснительной записки указывается:

- Федеральный стандарт по виду спорта, на основе которого разработана программа;
- небольшой анализ, проблематика учебно - тренировочной работы за прошлый год;
- цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы;
- указание количества обучающихся, их подготовленность, разряды (если имеются) в соответствии с комплектованием на текущий год;
- количество часов, на которое рассчитана программа в соответствии с комплектованием.

1. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Включает в себя распределение всех разделов/тем этапа и года спортивной подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение (таблица) в соответствии с Федеральным Стандартом спортивной подготовки по виду спорта (из программы Школы, раздел 2.4.)

2. Периодизация.

Распределение календарного года на периоды: подготовительный (возможно выделение общеподготовительного и специально-подготовительного периодов), соревновательный (возможно выделение предсоревновательного и соревновательного периодов), переходный.

Периодизация должна соответствовать календарному плану соревнований. Для каждого вида спорта план отличный.

Пример (лыжные гонки)

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь, ноябрь.

- Соревновательный период – декабрь, январь, февраль, март.
- Переходный период – апрель, май, июнь

3. Программный материал.

Описание учебно-тренировочного процесса, в том числе программный материал изложен в Программе школы (раздел 4), необходимо подобрать нужный материал.

4. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Составляется самостоятельно на основании Плана по теоретической подготовке Программы школы (раздел 4). Необходимо учесть количество часов и темы в соответствии с Планом.

5. Система контроля.

Включает требования к уровню подготовки обучающихся и контрольно - переводные требования. Материал изложен в Программе школы (раздел Система контроля раздел 3). Необходимо выбрать требования в соответствии с этапом подготовки.

6. План воспитательной работы.

План воспитательной работы изложен в Программе школы (раздел 2.5), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

8. План инструкторской и судейской практики.

План инструкторской и судейской практики изложен в Программе школы (раздел 2.7), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

9. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в Программе школы (раздел 2.6), необходимо с учетом количества часов и тем выбрать и составить свой план.

10. Дополнительные материалы.

указывается литература, интернет - ресурсы, сайт федерации, обучающие программы на компакт дисках, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы

№ п/п	дата проведения	Тема, краткое содержание	количество часов

Порядок принятия и утверждения рабочей программы

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета. Рабочие программы представляются на утверждение директору до 01 сентября текущего года, утверждаются и разрешаются к применению приказом директора.

Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером-преподавателем заместителю директора по учебно-воспитательной работе. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем в учебном процессе для ведения журналов учёта групповых занятий.