

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДВОРЕЦ ЕДИНОБОРСТВ ИМЕНИ АРТЕМА ОСИПЕНКО»

Принята
решением тренерского совета
СШ ГАУ БО «Дворец единоборств
им. Артема Осипенко»
Протокол № 1 от 06.03 2023г.

Утверждена
приказом директора
ГАУ БО «Дворец единоборств
им. Артема Осипенко»
от 13.03.2023 № 204
А. В. Горбач



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

*РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»
(УТВЕРЖДЕННОГО ПРИКАЗОМ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 24.11.2022 ГОДА №1073)*

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- на этапе начальной подготовки - 3 года
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики программы:
тренеры по «Самбо»

Мастер спорта России по самбо, Мастер спорта России по дзюдо Бегленко Д.М.
Мастер спорта России международного класса по самбо, Мастер спорта России по дзюдо
Зубов Р.П.
инструктор – методист
Мамеко В.А.

г. Брянск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы	Наименование разделов	стр.
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
	Объем Программы	4
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	Годовой учебно-тренировочный план	7
	Календарный план воспитательной работ	9
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
	Планы инструкторской и судейской практики	17
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III	Система контроля	22
	Итогам освоения Программы	22
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	23
V	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	32
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
	Учебно-тематический план	43
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	47
VII	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
	Материально-технические условия реализации Программы	47
	Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками	49
	Информационно-методические условия реализации Программы	49

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее-Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина «*Весовое самбо*», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073 (далее – ФССП).

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

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и коррективки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд России, округа, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по самбо.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивная подготовка спортсмена самбиста по настоящей программе спортивной подготовки состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

4. Объём Программы

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Зарегистрирован Минюстом России 13 декабря № 71495

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: групповые, индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

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

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам и спортсменам в течение ряда лет совершенствовать тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных самбистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации самбистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку занимающихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных

спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

К основным 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 не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность 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 – **четырёх часов**;

на этапе высшего спортивного мастерства – **четырёх 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.

Таблица №5

№ п.п.	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
1.	Общая физическая подготовка	115	140	142	195	105	115
2.	Специальная физическая подготовка	41	60	142	195	208	270
3.	Участие в спортивные соревнования	-	10	20	34	52	75
4.	Техническая подготовка	115	140	217	248	228	250
5.	Тактическая подготовка	15	30	50	80	195	220
6.	Теоретическая подготовка	4	5	10	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	10	15	20	40	60	100
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	8	10
9.	Инструкторская практика	2	4	4	4	5	10
10.	Судейская практика	2	4	4	4	5	10
11.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2	3	4	10	14
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	12	40	60
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	1144

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	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	5-6

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентация 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - состав и обязанности судейской коллегия 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий. 	В течение года
1.3	Профессиональное самоопределение	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение анализировать и использовать, знания на учебно-тренировочных занятиях; - изучения реального опыта путём анализа, определении освоение специальной терминологией; - формированию устойчивого интереса к занятиям спортом. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
2.3	Профилактика и организации здорового и безопасного образа жизни	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование занятия спортом – важное средство физического развития и укрепления 	В течение года

		здоровья; - освоение основами личной гигиены и санитарии физической культуры и спорта при занятиях в учебно-тренировочном процессе; - формировать умение осуществлять самоконтроль за организмом в учебно-тренировочном процессе; - освоение основами профилактики и предупреждение спортивных травм и оказания доврачебной помощи.	
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.	Исследовательская практика	- определение критериев и уровней современного спорта и применение в проведение учебно-тренировочного процесса - проведение тематических физкультурно-спортивных праздников, соревнований с определением критериев и учётом уровней современного спорта	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2.	Теоретическая подготовка (формирование и развитие творческого мышления для реализации творческого мышления при занятии спортом)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование и обобщений знаний техники двигательных действий с учётом реального опыта выдающихся спортсменов. - умение анализировать применять знания опыт выдающихся спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Совместная деятельность с органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья 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 допинг-контроля, 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».

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг?	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации. Честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).
	2. Как появился допинг	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Исторические предпосылки: обнаружение веществ, способных повысить работоспособность и снизить боль. Их использование в других сферах (война, скачки лошадей) и перенос на спортсменов. Искусственное усиление действенности подобных веществ. Появление допинговых методов.
	3. Как допинг влияет на здоровье	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	"Краткосрочное улучшение состояния - длительные отрицательные последствия". Что такое обмен веществ и его нарушения? Почему допинг создает проблемы с сердцем и сосудами, другими органами, влияет на психику?
	4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Суть процедуры допинг-контроля. Анализ проб. Отстранение от спорта и лишение проблемы как естественное следствие нарушения правил честной борьбы. Персональная ответственность спортсмена. Ответственность третьих лиц
	5. Как повысить результаты без допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Что такое физические упражнения, какие они бывают? Тренировка, принципы ее организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Допинг: история и современность	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	2. Антидопинговые правила	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.
	3. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Причины включения субстанций в него. Основные группы

		консультации	года	запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны; вещества, способствующие усвоению кислорода; диуретики; стимуляторы и наркотики. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.
	4. Допинг: не только «химия»	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровяной допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).
	5. Медицинские аспекты допинга	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.
	6. Допинг-контроль	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Организации, занимающиеся борьбой с допингом. Процедуры взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Мотивация нарушений антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
	2. Запрещенные субстанции	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов
	3. Допинг и спортивная медицина	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости

				Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
	4.Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
	5. Процедура допинг-контроля	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.
	6. Наказания за нарушение антидопинговых правил	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. задание для самостоятельной работы
	7. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течении учебно-тренировочного года	Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

9. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№ п.п.	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
Этапы Совершенствования спортивного мастерства и Высшего спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, Зам. директора
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

Таблица № 10

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев		+	+	+	+	+
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 6 месяцев				+	+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий.				+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	медико-фармакологическое	Текущий	В течение учебно-	+	+	+	+	+	+

	сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы		тренировочного года						
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления.	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	Психотерапевтические средства восстановления: - самовнушение; - внушенный сон-отдых; - мышечную релаксацию; -специальные дыхательные упражнения	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Психопрофилактические средства восстановления: - в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.								
	Психогигиенические средства восстановления: -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов; -оптимизацию условий тренировки и соревнований; -создание в коллективе благоприятного психологического климата; -учет совместимости спортсменов; -индивидуальные и групповые беседы; -оптимизацию быта и отдыха.	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства восстановления	Гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений.	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Физические средства: - ручной массаж и др. - термовоздействия	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+

- суховоздушная (сауна) и парная бани.									
Рациональное питание - сбалансированность по энергетической ценности; сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы); соответствие характеру и величине нагрузки; соответствие климатическим и погодным условиям (жара, холод)	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+	+
Фармакологические средства - вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; витамины и минеральные вещества; адаптогены растительного происхождения; адаптогены животного происхождения; согревающие обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно-тренировочного года				+	+	+	+

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Восстановительные мероприятия в годовом плане выделяются в отдельный раздел, а также осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «самбо»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

**Перечень
тестов для зачисления перевода на этап начальной подготовки свыше года по
виду спорта «самбо»**

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по самбо:

1. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

2. Что такое самбо

А. Наука.

Б. Искусство.

В. Вид спорта

3. Кто такой борец

А. Архитектор.

Б. Спортсмен.

В. Поэт.

4. В каком году Россия впервые выступила как самостоятельная команда на Олимпийских Играх?

А.1996

Б.1984

В.2000

5. В чём тренируются самбисты

А. В платье.

Б. Не в чём

В. Трико и борцовки.

6. Где тренируются самбисты

А. На ринге.

Б. На татами.

В. На ковре.

7. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

А. После разрешения тренера-преподавателя.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

8. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

А. По желанию любого участника игры.

Б. Если нет сил для игры.

В. После разрешения тренера-преподавателя.

9. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

Г. Привычка копировать друзей.

10. Первая помощь при ушибах:

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

Г. Перебинтовать

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки свыше года обучения по самбо:

1. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.

В. Область деятельности человеческого общества, направленная на сохранение и укрепления здоровья человека.

Г. Регулярное занятия спортом.

3. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

4. Прародина самбо считается

- А. Англия
- Б. Америка
- В. Россия

5. Олимпийцами называли людей, которые:

- А. Выиграли Олимпийские игры.
- Б. Были меценатами для Олимпийских игр.
- В. Помогали в организации Олимпийских игр.

6. В самбо запрещается:

- А. Захвата головы или шеи двумя руками.
- Б. Делать подножки и подсечки.
- В. Проводить приёмы в партере.

7. Борцам во время схватки разрешено:

- А. Дёргать за волосы, щипаться.
- Б. Уважительно относиться к сопернику.
- В. Разговариваться.

8. Личная гигиена борца – это:

- А. Рациональный распорядок дня, уход за телом.
- Б. Избавление от вредных привычек.
- В. Режим труда и отдыха.

9. Как занятия борьбой влияют на строение и функции организма спортсмена:

- А. Эстетическое развитие.
- Б. Умственное развитие.
- В. Развитие физических качеств.

Г. Развитие плечевого пояса.

9. Моральная и психологическая подготовка:

- А. умение терпеть как основное проявление воли.
- Б. соблюдение правил поведения.
- В. победа над соперником.

10. Какой приём считается «Визитной карточкой» самбо:

- А. Прогиб.
- Б. Проход в ноги.
- В. Посадка

11. Выносливость – это:

А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

- Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
- В. способность сохранять занятые параметры работ.

12. Для профилактики травматизма при занятиях самбо необходимо:

- А. Неиспользование запрещенных действий в борьбе.
- Б. Режим дня.

В. Уметь правильно страховывать при применении приёмов в борьбе.

13. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле тренера-преподавателя.

В. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

Г. Вне места занятий.

14. Первая помощь при ушибах:

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

Г. Перебинтовать

15. Какой разряд считается наиболее значимый у борцов:

А. Мастер спорта

Б. Мастер спорта международного класса

В. Кандидат в мастера спорта.

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

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Перечень

тестов для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по самбо:

1. Первая секция самообороны без оружия впервые открылась в Москве?

- А. 1923
- Б. 1966
- В. 2000
- Г. 1910

2. Сколько по времени был самый длинный поединок в борьбе?

- А. 11 минут
- Б. 45 минут
- В. 11 часов 40 минут
- Г. 2 часа 10 минут

3. В каком городе прошел чемпионат мира по самбо в 2022 году?

- А. Москва
- Б. Париж
- В. Барселона
- Г. Бишкек

4. С какой периодичностью проходят чемпионаты мира по самбо?

- А. 2 раза в год
- Б. 1 раз в год
- В. 1 раз в 2 года
- Г. 1 раз в 10 лет

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
- Б. Различные занятия в спортивных секциях.
- В. Учебную активность.
- Г. Культуру здорового духа и тела.

6. Физическими упражнениями называются:

- А Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности нагрузки.
- Б. Движения, выполняемые на уроках физкультуры.
- В. Двигательные действия, решающие задачи физического воспитания.

7. Физическая подготовка – это:

- А. достижение высоких спортивных результатов.
- Б. степень совершенства двигательных умений и навыков.
- В. развитие только физических качеств.

8. Результатом физической подготовки является:

- А. Количество разученных упражнений.
- Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.

9. Двигательные физические способности это:

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

10. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
- Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
- В. Личными спортивными достижениями человека.

11. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А. Выносливость.
- Б. Тренированность.
- В. Второе дыхание.

12. К внеурочным занятиям по борьбе не относится

- А. Утренняя зарядка
- Б. Занятия по другим видам спорта
- В. Судейство соревнований в роли секретаря, секундометриста, арбитра
- Г. Урок борьбы в техникуме

13. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост)

- А. Стойка
- Б. Партер
- В. Захват
- Г. Удержание

14. Сколько по времени идет 1 период:

- А. 2 мин.
- Б. 5 мин.
- В. 10 мин.
- Г. 3 мин.

15. Диаметр ковра для проведения официальных соревнований:

- А. 9 м
- Б. 12 м.
- В. 8 м
- Г. 10 м

16. Когда в борцовской схватке считается чиста победа:

- А. Победа по баллам.
- Б. Победа с явным преимуществом.
- В. Победа на туше

17. Кто координирует работу судей на ковре:

- А. Главный судья соревнований.
- Б. Руководитель ковра.
- В. Судья-секундометрист.
- Г. Главный секретарь.

18. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?

- А. продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.
- Б). смочить йодом марлю и наложить на рану.
- В. обработать рану перекисью водорода.
- Г). смазать саму рану йодом.

Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по самбо

1. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

А. наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

Б. приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

В. обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение

2. Как называется Международная федерация объединенных стилей борьбы?

- А. МФБ
- Б. ФИЛА
- В. ФИФА
- Г. МФОСБ

3. Какой из представленных международных спортивных видов борьбы не входит в программу Олимпийских игр?

- А. Греко-римская борьба (классическая)
- Б. Вольная борьба
- В. Дзюдо
- Г. Самбо

4. Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?

- А. 60.
- Б. 74.
- В. 65.

5. Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост)

- А. Стойка
- Б. Партер
- В. Захват
- Г. Удержание

6. Подготовка спортсмена.

А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

7. Часть занятия, в которой решаются следующие задачи: повысить работоспособность занимающихся, подготовить их к основной части занятия, с

помощью общеразвивающих и специальных упражнений развить и усовершенствовать физические качества?

- А. Вводная часть
- Б. Подготовительная часть.
- В. Основная часть
- Г. Заключительная часть

8. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

9. Выносливость – это:

А. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.

В. способность сохранять занятые параметры работ.

10. Борцовская схватка на соревнованиях начинается:

А. Сразу после выдоха борцов на ковер.

Б. После свистка арбитра.

В. По сигналу руководителя ковра.

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

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				

V. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

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

Содержание программы для этапа начальной подготовки до года обучения.	
Материалы теоретических занятий	
<ul style="list-style-type: none"> - история возникновения вида спорта и его развитие; физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; - закаливание организма; - самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом; - теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; - теоретические основы судейства. Правила вида спорта; - режим дня и питание обучающихся; - оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта. 	
Материалы общей физической подготовки.	
<p><i>Упражнения на гибкость:</i> махи ногами с опорой (каждой ногой – мах вперед, назад, в сторону); - шпагаты и полу- шпагаты; наклоны вперед. В стороны, сидя на полу; вставание на гимнастический и борцовский мост. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.</p> <p><i>Упражнение на развитие мышц спины:</i> поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях стопы стоят на полу; разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой; разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног; перетягивание (выполняется в парах), сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями. Бег с ускорением, длительный бег (на выносливость). Упражнение «Тачка». Один участник – в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами. Партнёры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами. Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх. Лазание по канату. «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга. Упражнения с резиновыми бинтами. Прыжки через скакалку. Прыжки на батуте.</p> <p><i>Акробатика:</i> кувырки в группировке вперед, назад, падение на спину с самостраховкой; самостраховка с кувырком вперед через плечо; перевороты в сторону (колесо); кувырки боком, самостраховка при падениях, через партнёра вперед и назад; кувырки в парах, переворот с головы и рук, полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой); стойки на голове и руках. Подвижные игры. Эстафеты.</p>	
Элементы техники и тактики.	
<p>На этом этапе спортивной подготовки сначала изучаются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.</p> <p>Борьба лёжа.</p> <p><i>Удержания:</i> удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом: удержание со стороны головы; <i>Переворачивания:</i> переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; □ переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание ключом. <i>Болевые приёмы:</i> рычаг</p>	

локтя через бедро рукой; рычаг локтя через бедро коленом; рычаг локтя с захватом руки между ног; узел на руку руками; Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

Упражнения: задняя подножка с колена; задняя подножка; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри; *Примечание:* тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Содержание программы для этапа начальной подготовки свыше года обучения.

Материалы общей физической подготовки.

Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. *Быстрота:* легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места. *Гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину. *Гибкость:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. *Ловкость:* легкая атлетика – челночный бег 3x10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. *Выносливости:* легкая атлетика – кросс 800м, плавание – 25м. *Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*, 360* ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Материалы специальной физической подготовки

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах. *Быстроты:* проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с. *Выносливости:* проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут).

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

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

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 бросков, выведений из равновесия.

Элементы техники и тактики.

На втором году этапа начальной подготовки рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году спортивной подготовки, затем изучить приёмы борьбы в стойке и лёжа, названия которых приводятся

ниже.

Борьба лежа: Переворачивания: переворачивание с захватом предплечья из-под плеча; переворачивание с захватом двух ног; переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника; переворачивание опрокидыванием; переворачивание ключом; удержание верхом без захвата рук; удержание со стороны ног с захватом пояса; освобождения (уходы от удержаний); удержание спиной. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи; удержание сбоку без захвата шеи.

Болевые приёмы: рычаг локтя при помощи туловища сверху: узел поперек; рычаг локтя внутрь; рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд; обратный узел поперёк, узел плеча с кувырком; переход из удержания верхом на рычаг локтя между ног; переход из удержания сбоку на узел плеча подниманием локтя. Защиты и контрприёмы о приёмах борьбы лежа.

Борьба стоя (броски): задняя подножка на пятке; бросок через голову голенью между ног: боковая подсечка; боковая подсечка при движении противника назад; зацеп стопой; подхват снаружи. Отхват; боковая подсечка при движении противника в сторону; боковая подсечка с захватом ноги снаружи: зацеп голенью и стопой (обвив); подхват изнутри; зацеп изнутри под одноименную ногу; бросок через плечо; бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Комбинации из элементов: передняя подсечка под выставленную ногу удержание; бросок скручиванием вокруг бедра удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью удержание верхом; задняя подножка, отхват удержание, боковая подсечка бросок через бедро; боковая подсечка бросок через плечо; бросок через плечо зацеп изнутри голенью; бросок через плечо задняя подножка (отхват)

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходное положение по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защита от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут

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

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

Психологическая подготовка

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

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

Освоить сложные двигательные действия из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания од 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику чистым броском, продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

Примерное содержание программы для учебно-тренировочного этапа

Материалы теоретических занятий

- роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- история возникновения олимпийского движения;
- режим дня и питание обучающихся;
- физиологические основы физической культуры;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта;
- психологическая подготовка;
- оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта;
- правила вида спорта.

Материалы общей физической подготовки

Лёгкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м. Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Тяжелая атлетика. Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг).

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

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжный спорт – для развития быстроты гонки 500м, 1000м; для развития выносливости гонки 1,5-3 км.

Плавание – для развития быстроты плавание коротких отрезков дистанции (10м, 25м), для развития выносливости – плавание 50м, 100м, 200м.

Материалы специальной физической подготовки

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата– удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата– махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке. Упражнения для развития мышц шеи.

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 10с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным

сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Элементы техники и тактики (ТЭ-1)

На этапе спортивной подготовки (этапе начальной спортивной специализации сначала повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.

Борьба стоя (броски): задняя подножка; задняя подножка с колена; задняя подножка с падением: задняя подножка под две ноги; задняя подножка на пятке; передняя подножка с колена; передняя подножка; бросок через бедро; бросок через бедро с захватом головы с падением; бросок с захватом руки на плечо с колена; бросок с захватом руки под плечо с падением; бросок с захватом руки на плечо; бросок через голову; бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо; бросок через голову голенью между ног; боковая подсечка: боковая подсечка при движении противника вперед; боковая подсечка при движении противника назад; боковая подсечка противнику, встающему с колен; боковая подсечка при движении противника в сторону; боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног; боковая подсечка в темп шагов; передняя подсечка: передняя подсечка с падением: передняя подсечка в колено: зацеп изнутри под разноимённую ногу; зацеп стопой; зацеп голенью и стопой (обвив); отхват; отхват с захватом двух рукавов; выведение из равновесия с захватом рукавов: подхват снаружи; подхват изнутри;

Борьба лежа: переворачивание с захватом двух рук сбоку: переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками; переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; переворачивание с захватом на рычаг; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; □ переворачивание с захватом на «ключ»: переворачивание косым захватом; переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки; опрокидывание; удержание сбоку; удержание сбоку без захвата шеи; обратное удержание сбоку; удержание поперек; удержание со стороны головы и захватом рук; удержание со стороны ног; удержание верхом; удержание поперек с захватом головы; удержание со стороны головы с захватом пояса; удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук; освобождения (уходы) от удержаний.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро; узел ногой; рычаг локтя при помощи плеча сверху; рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк; рычаг локтя через бедро с помощью ноги; -рычаг локтя при помощи туловища сверху; рычаг локтя с захватом руки между ног; рычаг локтя с захватом руки между ног садясь; рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд; узел плеча из удержания сбоку; узел поперек; рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья; защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

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

Элементы техники и тактики (ТЭ-2)

Борьба в стойке (броски): зацеп ногой снаружи; передняя подножка с односторонним захватом; бросок через бедро с ударом в подмышку: бросок через бедро с захватом одежды на груди; бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча; бросок с захватом ног с выносом их в сторону; зацеп стопой изнутри; зацеп изнутри с заведением; зацеп изнутри под одноимённую ногу:

зацеп стопой с падением; подсад бедром снаружи; защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа:

Переворачивания: переворачивание с захватом ног руками; переворачивание с захватом

шеи из-под плеча и забеганием; переворачивание с захватом головы и забеганием; переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед; переворачивание с захватом ног соперника ногами. Переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания: удержание со стороны ног с захватом пояса; удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук; удержание верхом без захвата рук; удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы: узел плеча поперёк; обратный узел плеча поперёк; узел плеча с кувырком вперед; □ защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

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

Защиты от удержаний: от удержания сбоку; от удержания со стороны головы с захватом пояса; от удержания верхом захватом головы одной рукой; от удержания поперек с захватом дальней руки.

Защиты от бросков: зацеп изнутри; передняя подсечка; отхват; бросок через бедро.

Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах: опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо; блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро; использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов удержание поперек захватом дальней руки; бросок через бедро с захватом за шею; удержание сбоку захватом своей ноги; подсечка изнутри – удержание со стороны головы захватом руки и пояса.

Использование благоприятных ситуаций: проведение бросков при движении противника вперед, назад, в сторону, сгибается, выпрямляется, тянет на себя, толкает и т.д.; проведение болевых приемов и удержаний после бросков, после сбивания противника на четвереньки, после неудавшихся бросков противника и т.д.

Создание благоприятных ситуаций.

Однонаправленные комбинации: передняя подножка – подхват; через спину – передняя подножка; задняя подножка – отхват; боковая подсечка – бросок через бедро; зацеп изнутри – отхват; зацеп снаружи – задняя подножка на пятке; зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб; передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо; передняя подсечка выведение из равновесия рывком; передняя подножка – подхват изнутри; зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри; задняя подножка – зацеп снаружи;

-подхват изнутри – передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват; боковая подсечка – бросок через спину; боковая подсечка – отхват; зацеп изнутри – боковая подсечка; передняя подсечка – зацеп снаружи; подхват изнутри – зацеп изнутри; передняя подсечка – бросок через плечи; зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо; зацеп снаружи – бросок через спину; задняя подножка – передняя подножка на пятке; бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания:

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным, титулованным противником с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого.

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

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

Находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Психологическая устойчивость: спортсмену рекомендуется участвовать в соревнованиях, если он способен выиграть более 50% поединков.

Элементы техники и тактики ТЭ-3

На тренировочном этапе (этапе углубленного спортивной специализации) содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех приемов борьбы, которые изучались на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации). Это правильно, но в данной Программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным приемам борьбы, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на приемы борьбы лёжа, другое на приёмы борьбы стоя и тренировочные схватки.

Борьба в стойке (броски): подхват изнутри в голень; бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень; бросок через грудь с захватом туловища сзади; зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа: удержание сбоку с захватом ноги противника; удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи; рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею; рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Комбинация бросков: передняя подножка после задней подножки; □ подхват после передней подножки; □ задняя подножка после передней: передняя подножка после боковой подсечки; передняя подсечка после боковой подсечки; зацеп изнутри после броска через бедро: бросок через бедро после зацепа снаружи; передняя подсечка после зацепа изнутри;

бросок захватом руки на плечо, после задней подножки; подхват после подсечки; бросок через бедро, после зацепа снаружи.

Комбинации болевых приемов: рычаг локтя после узла поперек;

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

Элементы техники и тактики ТЭ-4

Борьба в стойке (броски): бросок через голову с упором ног в живот поперёк; подсечка в колено сзади под разноименную ногу; подхват с захватом двух рукавов, отворотов; бросок через бедро, скрещивая захваченные руки; бросок через грудь с захватом разноименной руки за предплечье, □ подсечка изнутри. бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны); бросок через голову с упором ног в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника; подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком; **Борьба лежа:** удержание поперек с захватом дальнего бедра; удержание поперек с захватом ближнего бедра; рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинации бросков: бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри; подсад после попытки броска через бедро; зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки; зацеп стопой изнутри после боковой подсечки; подхват после

попытки броска через бедро: задняя подножка на пятке от передней подножки: зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи; бросок через грудь после зацепа изнутри под разноимённую ногу.

Комбинации болевых приемов: узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой: рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча. повторение и совершенствование удержаний; повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём; повторение и совершенствование взятий на болевой приём; повторение и совершенствование уходов от удержаний; повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя.

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

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

Примерное содержание программы для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Материалы теоретических занятий для этапа ССМ

- олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта;
- профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- психологическая подготовка;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

Материалы теоретических занятий для этапа ВСМ

- физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности;
- социальные функции спорта;
- учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;
- подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс;
- спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- восстановительные средства и мероприятия.

Материалы общей физической подготовки

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития выносливости – бег 400м, 800м, кросс – 30 минут бега по пересеченной местности, подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на

гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за «обусловленный» предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг., 24 кг., 32кг.; упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты – гонки 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 3-5 км.

Плавание: для развития быстроты – проплыть дистанции 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплыть дистанции 50 м, 100 м, 200 м, 300м.

Работа субмаксимальной мощности:

Круговая тренировка:

1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд

- 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках);
- 2 станция – бег по ковру 100м;
- 3 станция – броски партнера через спину 10 раз;
- 4 станция – забегания на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево;
- 5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров;
- 6 станция - полуприсяды с партнером на плечах 10 раз;
- 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз;
- 8 станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз;
- 9 станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;
- 10 станция – лазание по канату 2 раза по 5 метров.

Силовые возможности (работа максимальной мощности):

Круговая тренировка:

2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30с, между кругами – 5 минут:

- 1 серия – рывок штанг до груди (50% от максимального веса);
- 2 станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра;
- 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- 4 станция – подтягивание на перекладине;
- 5 станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута;
- 6 станция – жим штанги лежа 50% от максимального веса;
- 7 станция – имитация бросков, находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности):

Круговая тренировка:

1 круг – выдержать режим работы, эффективно решать техникотактические задачи, без отдыха между станциями:

- 1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 2 станция – борьба за захват 3 минуты;
- 3 станция – борьба стоя 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты;
- 4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 5 станция – переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты – работа партнера;
- 6 станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты;
- 7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 8 станция – перенос партнера на плечах 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты – работа партнера;
- 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты;
- 10 станция – приседания с партнером 1,5 минуты приседает спортсмен, 1,5 минуты – его партнер;
- 11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты;
- 12 станция – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты – его партнер;
- 13 станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет спортсмен, 1,5 минуты – его партнер;
- 14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты; -15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

Материалы специальной физической подготовки

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 субмаксимальной мощности.

Круговая тренировка:

4 круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между станциями 30 с, 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 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: 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 (30с в атаке, 30с в обороне);
- 3 станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты;
- 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.

Элементы техники и тактики ССМ и ВСМ

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

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

Тактика ведения поединка:

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

-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- стоичники, право-стоичники, 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. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований. -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.

15. Учебно-тематический план

Таблица №15

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

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие

				социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» относятся:

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

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- договор на оказание медицинских услуг
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

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

Таблица №16

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

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

18. Кадровые условия реализации программы:

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

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

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47 с.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих М.: Астрель, АСТ; 2001. – 224 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.:Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
8. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
9. Приказ от 24 ноября 2022 г. № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»
10. Самбо для профессионалов / Куринной И., ч. 1,2,3, 11. Самбо спортивное и боевое / Галочкин Г.П, Воронеж 1997.

11. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е.
12. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. М – Советский спорт, 2008.
13. Система самбо. Боевое искусство. Харлампиев А.А.- М. 1995.
14. Спортивная борьба: Учебное пособие / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев - М. Просвещение, 1993.
15. Сто уроков самбо / под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
17. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке./ Гончаров А. В., Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009.
18. Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
19. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РЕАФК, 1996.
21. Энциклопедия боевого самбо / Волостных В.В., Тихонов В.А.; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство
3. <http://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.sambo.ru> – Всероссийская федерация самбо