

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕВДА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
623286, Свердловская обл., г. Ревда, ул. Жуковского 22,  
тел. 8(34397)3-88-28  
ИНН/КПП 6627008715/668401001**

---



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «самбо»**  
разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта  
«самбо» утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.22 № 1073

Разработчики программы:  
Тренер-преподаватель по самбо  
Селиванов Андрей Васильевич,  
Инструктор-методист  
Санникова Ю.А.

Срок реализации программы:

1. На этапе начальной подготовки-3 года;
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -4 года;
3. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства-без ограничений;
4. Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – с 10 лет.

2025г.

## Содержание

1 Общие положения.	4
1.1 Спортивная дисциплина «Самбо». Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	6
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
1.2.5. Календарный план воспитательной работы.	12
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	14
1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	14
1.3. Система контроля.	17
1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	17
1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	18
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	18
1.4. Рабочая программа по виду спорта «самбо».	19
1.5 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	31
2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «самбо» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).	32
2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо».	32
2.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо».	33
2.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,	34

перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо».	
2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо».	35
3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо».	37
4. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.	38
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».	39
6. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.	40
6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.	40
6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	40
6.3. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.	40
6.4. Иные условия реализации программы.	41
6.5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.	42
6.6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия.	43
6.7. Работа по индивидуальным планам спортивной.	43
Приложение №1	44
Приложение №2	46
Приложение №3	50
Приложение №4	52

## **1. Общие положения**

### **1.1 Спортивная дисциплина «Самбо».**

#### **Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Программа разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525).

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

«Самбо» — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем

мире. «Самбо» — это интернациональный вид спорта, достойный стать олимпийским. «Самбо» — единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения. «Самбо» — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Традиции «самбо» уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. «Самбо» включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы и других видов единоборств. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». В конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — «боевого самбо». В «боевом самбо» разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника). В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано «национальным приоритетным видом спорта» в Российской Федерации. «Самбо» является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией «самбо» России. Как вид спорта, «самбо» характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Спортивная подготовка в самбо — многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на обучающегося и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Подготовка самбиста включает систему состязаний и систему занятий, охватывающую все стороны подготовки. Основными сторонами подготовки являются техническая, тактическая, физическая и психологическая. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны. Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам рационального выполнения тренировочных или соревновательных действий, предлагает совершенствование избранных вариантов техники «самбо». Техника в «самбо» — это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии. Технические действия в «самбо» называют приемами. Приемы в стойке включают броски и комбинации. Бросок — техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

Комбинации в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке используемых для достижения поставленной цели.

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «самбо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяться СШ с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

### 1.2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	5	6-8	10-12	14-16	18	22
Общее количество часов в год	260	312-416	520-624	728-832	936	1144

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

Тренировочный процесс по спортивной дисциплине «самбо», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

Допускается объединение нескольких групп в одну либо проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШ для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица №3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки СШ указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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		
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	1	1	1	1	1	1

### 1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап 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

- Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость, координация) в их гармоничном сочетании.

-Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

-Техническая подготовка – процесс обучения основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и

совершенствование избранных форм спортивной техники.

-Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

-Теоретическая подготовка – педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

-Психологическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

-Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту, и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

-Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – это совокупность мероприятий по мониторингу учебно-тренировочного процесса, тестированию различных сторон подготовленности спортсмена и функциональных возможностей важнейших систем организма, врачебному контролю здоровья, оценке эффективности программ питания и восстановления.

### **1.2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Календарный план воспитательной работы составляется СШ на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица №6

#### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Проориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 1 к программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШ).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых

правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

### **1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Со второго года занятий, занимающиеся в тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером разминку в группе, совместно с тренером принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года обучения в тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

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

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

СШ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по

состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами ГО Ревда.

Восстановительные средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветочные и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий

объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### **1.3. Система контроля.**

#### **1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «самбо»;
- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соответствие требованиям к результатам реализации программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

### **1.3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в СШ спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

### **1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Таблица №7

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования

3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заклучение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

#### 1.4 Рабочая программа по виду спорта «самбо».

Основу учебно-тренировочного процесса в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств, взаимодействия самбистов в поединке: физические и психологические. Для обеспечения спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения. Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм обучающегося и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на обще-подготовительные и специально-подготовительные. Строевые и рекреационные упражнения применяются на учебно-тренировочных занятиях и на спортивных соревнованиях в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий обучающегося система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к учебно-тренировочному процессу. Все упражнения решают определенные задачи в учебно-тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного 20 аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части учебно-тренировочного занятия решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают учебно-тренировочное занятие рекреационные упражнения. На всем

протяжении учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая обучающихся выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайсь!», «На первый-второй – рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Доклад дежурного. Разминка обучающегося. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

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

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

Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

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

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине переключивание, выжимание, переключивание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т.п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Общеподготовительные упражнения для общей физической подготовки. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча.

Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекидывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля руками; перекиды с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала самбо. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекиды: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекидом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо.

Использование различных средств для повышения эффективности обучения спортсменов акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка) Классификация падений самбиста по способу приземления

или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на  $180^\circ$ , прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею). Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в И.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в И.п.; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа – прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в И.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лёжа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в И.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях – падать вперед

перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в И.п.; И.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает самбиста вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину). Падение с приземлением на туловище.

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

Падение на спину.

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

положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) – переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади – падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках – партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки – партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе – партнер на коленях – передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В И.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему). Специально-подготовительные упражнения для бросков Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом). Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей – захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

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

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

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

и др. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития моральноволевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебнотренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника. Схватки для совершенствования физических качеств Сила: схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения самбиста), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки

с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени. Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении 30 (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренерапреподавателя, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

Физическая подготовка самбиста.

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).

Общая подготовка направлена на совершенствование работы определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов с минимальной затратой накопленных резервов организма. Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах учебно-тренировочного занятия различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах учебно-тренировочного занятия. В основном (соревновательном периоде) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании учебно-тренировочного занятия и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента

системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития обучающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Методы воспитания физических качеств Развитие силы Общая сила зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов. Сила самбиста — это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения (сокращения мышц) может быть различным — от однократного до значительных величин. Физиологический поперечник мышц возрастает быстрее при выполнении упражнений с предельной и запредельной нагрузкой. Организм человека реагирует на нагрузку приспособительной реакцией. Питание работающих мышц увеличивается, и происходит рост физиологического поперечника. При выполнении упражнений с предельными и запредельными нагрузками нарушается нормальное управление действиями мышц. Предельные напряжения вызывают иррадиацию нервных процессов в коре головного мозга и в выполнение движения вовлекаются группы мышц, напряжение которых не только не является необходимым, но иногда и просто мешает приложению максимальной силы к предмету или противнику. Так обычно бывает, когда в результате иррадиации происходит напряжение не только нужных для выполнения действия мышц, но и их антагонистов. Следовательно, применяя упражнения из других видов спорта, когда обучающемуся важно не овладение техникой, а развитие поперечника мышц, можно применять упражнения с предельным и запредельным напряжением.

В специальных упражнениях, связанных с техникой самбо, где усилия должны быть точно дозированы и направлены, то есть должны точно управляться, следует применять упражнения с оптимальными (непредельными) нагрузками. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). Динамические напряжения мышц в схватке могут проходить на фоне значительной усталости, с максимальной или небольшой нагрузкой, после длительного расслабления или сразу после первоначального сокращения. В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы.

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается непредельное отягощение (60-80% от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Последние повторения действия выполняются на фоне усталости и с предельным напряжением. Как пример, можно назвать лазание по канату. Выполнив упражнение «до отказа», обучающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку. Метод «до отказа»

предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки СШ.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке СШ):

1.1. Гриф согласования с руководителем СШ;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

V. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности

реализуемого этапа спортивной подготовки.

### **1.5 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.**

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 2 к программе.

Информационное обеспечение деятельности СШ – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства СШ с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

**2 Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «самбо» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)**

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

Таблица №8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9.6	9.9	9.0	9.4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.6.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.7.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
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				
			-	7	-	9

**2.2 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 №9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10.4	10.9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.7	9.1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не менее	
			8.05	8.29
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.	количество раз	-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегание на «борцовскому мосту» (5 раз- влево и 5 раз- вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не менее	
			21	26
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «первый спортивный разряд», спортивные разряды – «второй		

		спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	--

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

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			-	18
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегание 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»			

**2.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

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

Таблица № 11

№ 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 низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее	
			-	19
1.10	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегание на «борцовскому мосту» (5 раз- влево и 5 раз- вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер	с	не более	

	на «борцовский мост» и обратно		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	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**3. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся 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.

#### **4 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

## **5 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «фигурное катание на коньках»**

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## **6 Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

### **6.1 Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

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

### **6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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).

- 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).

### **6.3 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №2)
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 );
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### **6.4 Иные условия реализации программы**

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

Режим учебно-тренировочного процесса:

Режим учебно-тренировочного процесса составляется СШ для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;

- место проведения учебно-тренировочных
- занятий; количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

## **6.5 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

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.

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

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

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

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

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год СШ самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в СШ.

При составлении учебно-тренировочного графика СШ учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении №3.

### **6.6 Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия**

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

### **6.7 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки**

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.

Приложение № 1  
к программе спортивной  
подготовки по виду спорта  
«самбо» утвержденной приказом Минспорта  
России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. № \_\_\_\_\_

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 2  
к программе спортивной  
подготовки по виду спорта  
«самбо», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. № \_\_\_\_\_

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,  
спортивной экипировке, необходимые для реализации программы**

Таблица № 1

№ <i>nln</i>	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гири спортивные (8, 16 кг)	комплект	2
2.	Игла для накачивания мячей	штук	2
3.	Канат для лазания	штук	2
4.	Ковер для самбо (12х12 м)	комплект	1
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
7.	Мешок боксерский	штук	1
8.	Мяч баскетбольный	штук	2
9.	Мяч волейбольный	штук	2
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	2
13.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
14.	Резиновые амортизаторы	штук	10
15.	Секундомер электронный	штук	3
16.	Скакалка гимнастическая	штук	20
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
19.	Табло судейское электронное	комплект	1
20.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

Таблица № 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
Ng n/n	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красные и синие)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,4
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
----	--------------------------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Приложение № 3  
к программе спортивной  
подготовки по виду спорта  
«самбо» утвержденной приказом Минспорта  
России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. № \_\_\_\_\_

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
		Недельная нагрузка в часах								
		5	6	8	10	12	14	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10			5				4	2
		1.	Общая физическая подготовка	80	97	129	107	127	140	158
2.	Специальная физическая подготовка	33	40	53	107	127	140	158	186	238
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3	15	18	26	33	46	57
4.	Техническая подготовка	78	93	129	145	175	182	207	205	238
5.	Тактическая подготовка	9	11	13	22	27	38	44	78	95
6.	Теоретическая подготовка	9	10	13	22	27	38	44	78	95
7.	Психологическая подготовка	9	10	13	22	27	38	44	78	95

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	5	6	14	16	19	24
9.	Инструкторская практика	3	3	4	5	6	7	8	9	11
10.	Судейская практика	3	3	4	5	6	7	8	9	11
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	3	4	5	6	14	16	23	26
12.	Самоподготовка	30	36	48	60	72	84	96	108	132
Общее количество часов в год		260	312	416	520	624	728	832	936	1144

### Перечень информационного обеспечения

1. Алексеев, Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. – М.: 24 copy center, 2011. – 78 с.
2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. - С. 19 - 24.
3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 2007. – 476 с.
4. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2005. - 32 с.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
6. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М. : ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
7. Буланцов, А.М. Повышение надёжности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Буланцов Андрей Михайлович. – М., 2011. – 159 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.
9. Горбачев М.С. Осанка младших школьников / М.С. Горбачев // Физическая культура в школе. – 2005. - № 8. – С. 25 – 28.
10. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2006. - 272 с.
11. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвящённая 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. – С. 54.

12. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.
  13. Конаков, А.В. Показатели технико-тактической подготовленности чемпионов мира 2011 года по боевому самбо [Электронный ресурс] / А.В. Конаков // ГЦОЛИФК. – 2011. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2012N2/p64-68.htm>
  14. Курицына, А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10- 12 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. – Омск, 2012. – 24 с
  15. Лечебная физическая культура/ Под ред. С.Н. Попова. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 414 с.
  16. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2009. – 592 с.
  17. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2008. – 32 с.
  18. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
  19. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
  20. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
  21. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д.Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
  22. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с
-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459319

Владелец Логинов Иван Олегович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025