

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЮНОСТЬ»
(МБУДО СШОР «Юность»)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО СШОР «Юность»
Н.Е. Мошаров

Принято на тренерском совете
МБУДО СШОР «Юность»

Протокол от «11» 02 2026 г. № 17

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта
«самбо»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «самбо», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 04.12.2025г. № 1083

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:
зам. директора по УМР Шурыгин Г.А.
инструктор-методист: Илюшкин Е.В.
тренеры-преподаватели:
Афони́на И.П., Бори́сенко А.В., Бородае́нко В.Н., Рябо́в И.А., Ворфоло́меев В.П.,
Мини́ч Е.А., Ковя́х Н.А., Лопи́н Н.Н., Сави́н А.С., Самбо́рский С.В.,
Ши́шкин Д.В, Киселе́ва И.С., Двоегла́зов П.В., Пря́ничникова Е.Н.

Тула 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
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.	3
2.2. Объем Программы	4
2.3. Спортивные соревнования.....	9
2.4. Объем соревновательной деятельности.....	10
2.5. Сенситивные периоды развития физических качеств.....	15
2.6. План применения восстановительных средств.....	15
III. Система контроля	19
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	30
4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований.....	30
4.2. Волнообразность динамики нагрузок.....	37
4.3. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки	38
4.4. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	62
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	64
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	65
6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.....	66
6.2. Информационно-методические условия реализации Программы.....	67
6.3. Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы.....	68

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«самбо»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Юность».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- Начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **«самбо»**, утвержденным приказом Минспорта России от «04» декабря 2025г. №1083(далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и по этапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание занимающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия занимающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Приложение № 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)	Максимальное количество обучающихся в группах в Учреждении
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Этап начальной подготовки	4	7	12	24*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6	12*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	4*
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	2*

*Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении/переводе на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2.2. Объем Программы

Приложение № 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	4,5	6	8	12	18	22
Общее количество Часов в год	234	312	416	624	936	1144

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Работа по *индивидуальным планам* спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. 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 специфик и вида спорта «самбо», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются *учебно-тренировочные сборы*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта **самбо** определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта **самбо** определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта **самбо** осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные сборы - особая эффективная форма учебно-тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые учебно-тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в Приложении № 3.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором школы.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов необходимо:

- утверждать персональные списки занимающихся и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки занимающихся, планы

работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства занимающихся;
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня занимающихся;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Приложение № 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		
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	-	14	14	14
	субъекта Российской Федерации				
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 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в пол года с учетом УМО		
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		

2.3. Спортивные соревнования

Требования к организации соревновательной деятельности

При участии команд и занимающихся в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и занимающихся на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления занимающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Приложение № 4

2.4. 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		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	1	3	3	3

Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	1	1	1	1

1. Годовой учебно-тренировочный план (приведен в Таблице №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта **«самбо»**).

2. Календарный план воспитательной работы (приведен в Таблице №2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта **«самбо»**).

3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приведен в Таблице №3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта **«самбо»**).

4. План инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач СШОР–подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса самбистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе **самбо**.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-учебно-тренировочного сбора. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить не которые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести его.
- Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений);
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов охватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по **самбо**: оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения о поражении в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Выпускник спортивной школы, прошедший специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по **самбо**, должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс

подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	10	10
	2	12	12
	3	16	18
	4	20	22
Этап спортивного совершенствования	ВП	22	24
Этап высшего спортивного мастерства	ВП	-	-

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

В медицинское обеспечение входит:

- Периодические медицинские осмотры;
- Углубленное медицинское обследование занимающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции занимающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием занимающихся и использованием ими

восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для занимающихся сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке занимающихся важным аспектом является **психофизическая подготовка**. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Занятия с подростками и юношами следует проводить с учетом **возрастных особенностей**. У юношей 10-14 лет хорошо поддаются развитию быстрота, ловкость, гибкость, в 15-16 лет – сила. В этот период у юношей появляются способности к выполнению скоростно-силовых упражнений. В 16-18 лет легче

усваиваются упражнения, требующие значительной силы и скорости, создаются предпосылки для целенаправленного развития выносливости.

2.5. Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

2.6. План применения восстановительных средств

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

На этапе начальной подготовки применяется восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет

использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний борцов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных

нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;
- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных занимающихся должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в тяжёлой атлетике,

большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения.

Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная

со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности занимающихся. 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. Спортсмены, освоившие полный курс за год программы спортивной подготовки, допускаются для сдачи итоговой аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по году в соответствии с периодом обучения. Спортсмены, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации 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 «спортивная борьба»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-учебно-тренировочного этапа

проводится с учетом Таблицы №4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»).

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

Контроль за выполнением учебной программы осуществляется следующим образом: Контрольные нормативы принимаются не менее 2 раз в год (сентябрь–октябрь, май– июль). В группах начальной подготовки сдача контрольных нормативов проходит по общей физической подготовке, а в группах учебно-тренировочных ещё и по специальной физической подготовке.

Переводные испытания, проводящиеся в мае, служат основным критерием и основанием для перевода учащихся, или для прохождения повторного курса обучения. Контроль за проведением переводных и контрольных испытаний осуществляет комиссия, состоящая из ведущих специалистов СШОР и администрации. Состав комиссии определяется на педагогическом совете в начале года.

Одним из основных видов контроля за качеством работы тренера - преподавателя служит участие учащихся в городских, краевых, республиканских соревнованиях по **самбо**. Все результаты участия в соревнованиях фиксируются в отдельной методической папке.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
----------	------------	----------------------	------------------------------	---------------------------------

			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
1.5.	Сгибание и разгибание рук В упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бегна30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	–
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			–	10

2.Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55кг)				
1.1.	Бегна30 м	с	не более	
			6,3	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			2	–
3.Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10переворотоввизупораголовой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			26,0	31,0
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной Подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79кг, женского пола массой тела до 65кг)				
Бег на 60 м	с	не более		
		9,1	10,2	
Бег на 2000 м	мин, с	не более		
		9,27	11,27	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		
		37	16	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
		+11	+15	
Челночныйбег3х10 м	с	не более		
		7,7	8,7	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		
		218	183	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		
		50	44	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее		
		13	—	
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее		
		—	19	
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)				
2.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			9,7	10,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,10	12,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			19	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночныйбег3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		218	183
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			34	31
2.8.	Подтягивание из виса на высокой	Количество раз	не менее	

	перекладине		5	–
2.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			–	9
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передняя подножка, не более 3.3. подхват, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух, трех партнерах поочередно	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			17,0	20
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг, женского пола массой тела до 72кг)				
1.1.	Бег на100 м	с	не более	
			14,1	16,9
1.2.	Бег на2000 м	мин, с	не более	
			–	11,1
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,1	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			43	17

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			15	–
6. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72кг)				
2.1.	Бег на100 м	с	не более	
			14,8	17,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	12,25
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15,2	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			25	8
2.5.	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			35	32
2.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			8	–
2.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			–	10
2.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			–	20
3.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз –влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передняя подножка, не более 3.3. подхват, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух, трех партнерах поочередно	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь.	с	не более	

	Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно		17,0	20,0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку, обязан соблюдать установленный спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные программами спортивной подготовки и планами подготовки к спортивным соревнованиям, своевременно проходить медицинские осмотры. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Примечание: В отдельных случаях по решению тренерского совета учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены, в порядке исключения, в данную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящей программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых занимающихся;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес РФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных занимающихся;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки занимающихся, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами),
- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На самбо распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и занимающихся, занимающихся самбо, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку самбистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

Принцип сознательности и активности

Обучение технике и тактике в самбо немыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к самбо, должно стать главным побуждающим фактором всех действий самбистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у самбистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся самбо при

обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность самбистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к самбо и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие: обеспечить у занимающихся самбоосмысленное отношение и устойчивый интерес к самбо. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику самбо. Причина — в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся — «подвигаться», побороться, а у тренера — научить технике, тактике самбо. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки самбистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера.

Самбисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в самбо возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого. Метод решения самбистами группы двигательных задач, возникающих в противоборстве, невозможно усвоить на примере одного конкретного действия, если обучаемый сознательно не выделяет в действии его инвариантные признаки, в способе выполнения — черты метода.

Активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях самбо следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность самбистов, оптимально трудные — стимулируют.

Принцип наглядности

Наглядность в самбо не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у самбистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения самбистами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков, характерных для данной группы приемов. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся самбо представления об изучаемом движении:

- смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;
- технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у самбистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления самбист не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить его.

При формировании у самбистов технического аспекта представления об изучаемом действии принцип наглядности обучения осуществляется по правилу «от внешнего образа действия к образу его динамики». При формировании смыслового аспекта представления об изучаемом двигательном действии самбисты следуют правилу «от смысла противоборства к смыслу применяемых действий». Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе самбисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в самбо нескольких однотипных двигательных задач.

Принцип систематичности

Предусматривает систематичность занятий самбистов при организации учебно- тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании учебно-тренировочного воспитательного процесса самбистов.

Принцип прочности усвоения материала

Прочность усвоения—это результат учебно-тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и самбистов всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения самбистами двигательной задачи.

В тренировочном процессе самбистов необходимо создавать условия для запоминания.

- Нужно сформировать у самбистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной

деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

- Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (учебно-тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике (связь с предметами природы).
- Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.
- Начальное повторение — должно восстановить в памяти самбистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.
- Текущее повторение — когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды учебно-тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.
- Периодическое (регулярное) повторение самбистами техники изученных приемов — проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.
- Заключительное повторение — систематизирует ранее изученные технические действия самбо.
- Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

Принцип научности

Научность — отличительный признак системы подготовки в самбо. Организованная подготовка самбистов отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий: изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься самбистами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику.

Самбисты должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (приобретении технике самбо и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики самбо и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики).

В тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, — усвоение терминологии самбо является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

Принцип доступности и индивидуализации

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям самбистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.)

Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей самбистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма самбистов на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма занимающихся, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для самбистов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у самбистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности:

- распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность).
- постепенность, т.е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий самбистов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

- один или несколько самбистов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;
- один или несколько самбистов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

Специфические принципы

Специфические принципы — объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности самбистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с самбистами.

Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации

Направленность на высшие достижения осуществляется в самбо путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности самбистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке самбистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру учебно-тренировочного процесса, систему контроля и управления и др.

Углубленная специализация в самбо характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого самбиста для разработки индивидуальных заданий.

Единство общей и специальной подготовки

Специализация в самбо предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения в самбо во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального).

Единство общей и специальной подготовки самбистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков. Спортивная тренировка самбистов является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для самбистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе самбистов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий

самбо и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у самбистов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в самбо строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого учебно-тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма самбистов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у самбистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся.

Тренировочный процесс юных самбистов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для самбистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

4.2. Волнообразность динамики нагрузок

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»:

- малые (в микроциклах),
- средние (в мезоциклах тренировки),
- большие (в период больших циклов тренировки).

С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе дзюдоистов:

- чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);
- чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше

интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

- на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

Цикличность учебно-тренировочного процесса

Тренировочная и соревновательная деятельность самбистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент учебно-тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности самбистов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности самбистов

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности самбистов. Планируя участие в соревнованиях самбистов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных самбистов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к самбо и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

В занятиях самбистов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся самбо (в т. ч. и их личностное развитие).

4.3. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований

индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Коррекция недостатков физического развития;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- Овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- Обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных занимающихся на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных занимающихся основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных

нормативных требований.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- Техника безопасности.
- Знание государственной атрибутики, гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
- Правила соревнований по виду спорта.
- Краткая история вида спорта.
- Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
- Навыки оказания первой медицинской помощи.
- Морально-психологическая подготовка.
- Анализ соревновательной деятельности.
- Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших занимающихся.
- Методика тренировки.

Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств.

Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела физкультурно-спортивной организации. Теоретическая подготовка занимающихся может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных занимающихся: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые, обще-подготовительные, имитационные, основные упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая

ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями.

Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основными методами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- игровой,
- соревновательный
- метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения:

- для развития специальной силы,
- специальной ловкости,
- гибкости, силы,
- быстроты,
- выносливости самбиста;
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки;
- схватки для совершенствования физических качеств.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим

действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность—определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер- преподаватель в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо

Борьба стоя:

Стойки:

- прямая/правая, левая, фронтальная;
- средняя/правая, левая, фронтальная;
- низкая/правая, левая, фронтальная. Перемещения:
- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

В основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра. в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь,
- обшагивая партнера; в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину/стоящего на четвереньках:

- Захватом двух рук;
- Захватом двух ног;
- Захватом дальней руки и ноги. Удержания:
- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Болевые приемы на ноги:

- ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног;
- узел ног и ногой;
- рычаг колена - кувырком из стойки;
- ущемление ахиллова сухожилия как контр прием против рычага колена;
- ущемление ахиллова сухожилия разноименной ноги.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Программный материал практических занятий на тренировочном этапе

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике дзюдо.

В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки.

Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой самбо и физической подготовленностью занимающихся.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Патриотическое воспитание

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

Физическая культура и спорт в России

Рост массовости спорта в России и достижениях отечественных занимающихся.

Спортивные школы и их задачи в воспитании занимающихся высокой квалификации.

Влияние физических упражнений на организм

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

Физиологические основы тренировки самбистов.

Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

Основы методики обучения и тренировки самбистов.

Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Планирование тренировки самбистов.

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий самбистов.

Основы техники и тактики самбо.

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

Анализ соревнований

Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров самбо и личной борьбе занимающихся, анализ и динамика их выступлений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирован в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки–равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- Моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- Формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- Отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;

- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для занимающихся характерны такие точные установки, например, я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период спортсмены должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия

Техника самбо

Борьба стоя

Стойки:

- прямая/правая, левая, фронтальная;
- средняя/правая, левая, фронтальная;
- низкая/правая, левая, фронтальная. Перемещения:
- скользящим шагом;
- приставными;
- заведением;
- прижимая соперника к коврику.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;

- оборонительные;
- наступательные.

Основные броски:

в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

в основном туловищем:

- бросок через бедро;
- бросок через грудь;
- обшагивая партнера;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо;
- «вертушка»

В основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата—предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Программный материал практических занятий для этапа спортивного совершенствования

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка,

совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Физическая культура и спорт в России

Спортивные федерации. Федерация самбо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

Краткие сведения о строении функциях организма

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных,

двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Физиологические основы тренировки самбистов.

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

Планирование подготовки самбиста

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения учебно-тренировочного занятия.

Техника и тактика самбо

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.

Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

Анализ выступления на соревнованиях

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

Методика самостоятельной тренировки

Организация учебно-тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок. Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно- силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: Бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км, Кросс 3000 м., Плавание 100 м., Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки–равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха. Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико- тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий.

Продолжается изучение и совершенствование видов тактики:

- наступательной,
- контратакующей,
- оборонительной.

Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности

проведения контрприемов.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону

Техника самбо. Отработка «коронных» индивидуальных бросков

Борьба стоя:

Стойки:

- прямая/правая, левая, фронтальная;
- средняя/правая/низкая, левая, фронтальная;

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами
- заведением;
- прижимая соперника к коврику/татами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;
- создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

В основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- «мельница».

В основном туловищем:

- Бросок через бедро;
- Бросок обратное бедро;
- Бросок через спину захватом двух рук;
- Бросок через спину с колен;
- Бросок через грудь, обшагивая партнера;
- Бросок через грудь с отрывом соперника от ковра;
- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо;
- «вертушка».

в основном ногами:

- Бросок задняя подножка;
- Бросок передняя подножка;
- Бросок боковая подножка;
- Бросок отхват;
- Бросок передняя подножка с колена;
- Бросок передняя подножка на пятке;
- Броски из группы подножек с падением;
- Бросок передняя подсечка;
- Бросок задняя подсечка;
- Бросок боковая подсечка;
- Бросок подсечка в темп шагов;

- Бросок передняя подсечка в колено;
- Бросок подсечка изнутри;
- Бросок подхватом снаружи;
- Бросок подхватом изнутри;
- Бросок через голову с упором стопой в живот;
- Бросок через голову с подсадом голенью;
- Бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- Бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- Используя куртку /самбовку /соперника /лежащего на животе;
- Используя куртку /самбовку /,рычаги, захваты соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые приемы.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между ног.

Болевые приемы на ноги:

Ущемления:

- ахиллова сухожилия
- икроножной мышцы

Растяжения:

- двуглавой мышцы бедра

Тактика самбо

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания;
- тактика взятия захвата—предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги после удачного проведения броска;
- тактический «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку;
- тактика построения предстоящей схватки.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности занимающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости занимающихся в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки — достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование

задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

В таблице № 19 приводится примерный тематический план тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие учащиеся этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня и он носит индивидуальный характер.

Техника безопасности

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

Психологическая подготовка.

Роль и значение психики спортсмена для занятий самбо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на международных соревнованиях в условиях острой конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения учебно-тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание тренировочных занятий.

Физиологические основы тренировки самбиста.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

Врачебный контроль и самоконтроль в тренировочном процессе.

Восстановительные мероприятия. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки занимающихся.

Терминология.

Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса. Значение терминологии в самбо. Наиболее часто употребляемые термины. Международные правила соревнований по самбо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.

Требования к спортивному залу.

Перечень оборудования. Требования к материально техническому обеспечению спортивной школы.

Ведение личного дневника спортсмена.

Досье на потенциальных соперников. Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения. Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях. Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы. Анализ сильных и слабых сторон соперников. Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований. Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.

Анализ выступления на соревнованиях.

Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники самбо. Углубленное изучение техники самбо. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что обучающийся на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве обучающийся высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у занимающихся должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У занимающихся с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым обучающийся сможет отыгаться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединках.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом.

Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга

спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки борьбы с различным противником “левшой”, “правшой”, высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д. Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например, «я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер-преподаватель, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

4.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения занимающихся, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием учебно-тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды

многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе спортивного совершенствования тренеру следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны

соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр.

Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

Учебно-тематический план приведен в таблице №5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а так же по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных

дисциплин вида спорта **«самбо»**, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта **«самбо»** учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-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 занимающихся 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 занимающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта **«самбо»**.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы 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 учебно-тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при

подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица №6);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №7);
- обеспечение занимающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение занимающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- Обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1. 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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», 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).

6.2. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.—М.: Просвещение, 1990.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.—М.: ФиС, 1983.
3. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: "Лист", Москва 1997.
4. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии.— М.: Педагогическое общество России, 1999.
5. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте.—М.: ФиС, 1973.
6. Гобунов Г.Д. Психопедагогика.—М.: ФиС, 1986.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.— М.: ФиС, 1980.
8. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта.—Л., 1988.
9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е и зд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
10. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо.— М.: Спорт Универ Групп, 2005.
11. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. Москва, 1980.

- 12.Ионов С.Ф, Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. Москва, 1983.
- 13.Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех.–М.: Эксмо-пресс, 2001.
- 14.Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
- 15.Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн.- 3-е изд. –М.:Гуманит. Изд. ЦентрВЛАДОС, 1999- Кн.1.Общие основы психологии.
- 16.Озолин Н.Г. Молодому коллеге.– М.: ФиС, 1988.
- 17.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных занимающихся.– М.: ФиС, 1985.
- 18.Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьбасамбо. Минск: 1980.
- 19.Психология: учебное пособие для институтов физической культуры /под редакцией Мельникова В.М.– М.: ФиС, 1987.
- 20.Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры /под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц. Пуни.– М.: ФиС, 1979.
- 21.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.– М.: ФиС, 1983.

6.3. Применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство(<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство(<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России(<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет(<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация самбо России официальный сайт(<https://sambo.ru/>)
7. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"www.window.edu.ru
8. Федеральный портал "Российское образование"www.edu.ru
9. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»(on-line версия) www.edu.garant.ru/garant/study
- 10.Справочная правовая система «Консультант Плюс»(on-line версия)www.edu.garant.ru/garant/study

Таблица № 1

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп(чел)					
		10-20		6-12		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка(%)	72	103	92	137	103	172
2.	Специальная физическая подготовка(%)	35	47	92	137	234	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	9	17	31	56	69

4.	Техническая подготовка(%)	89	103	133	168	234	229
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	28	37	62	106	234	343
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	5	6	8	12	19	23
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестированиеи контроль(%)	5	6	12	31	56	69
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936	1144

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	*В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	*В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: -формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);	*В течение года
		осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы занимающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	*В течение года
2.3	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: -формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; -обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; -знание и соблюдение основ спортивного питания; -формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
3.	Патриотическое воспитание занимающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных занимающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения Болельщиков и занимающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых занимающихся, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	*В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	*В течение года
3.3	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	*В течение года
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	*В течение года
3.5		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для занимающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных занимающихся;	*В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1	Трудовое воспитание	- Организация дежурств по поддержке порядка в спортзале и раздевалках; -Участие в субботниках спортивной школы (уборка территории, спортивных залов); -Помощь в оформлении наглядной агитации (стенгазет, информационных стендов, плакатов	*Ежемесячно
		ит.д.)	

*Конкретные мероприятия воспитательной работы с указанием сроков и ответственных исполнителей отражаются в годовом общешкольном плане воспитательной работы.

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
Этап начальной подготовки	1.Веселыестарты	«Честная игра»	1-2разавгод	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1развгод	Согласоватьответственнымзаантидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1развмесяц	Научить юных занимающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподавательназываетспортсмену2-3 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		1развгод	Прохождение онлайн- курса–это неотъемлемая Часть системы антидопингового образования.
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2разавгод	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 правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2разавгод	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2разавгод	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1развгод	Прохождение онлайн-курса—это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для занимающихся и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2разавгод	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2разавгод	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		1развгод	Прохождение онлайн-курса—это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	1-2разавгод	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	---	--	--

**Аттестационные формы контроля учебно-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 Заключения 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-учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение 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

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся занимающихся. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена занимающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная
	спорта			работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание занимающихся	≈14/20	август	Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-трениро-	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

вочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание занимающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке занимающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
	Всего на этапе совершенствования Спортивного мастерства:	≈1200		

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки занимающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈200	февраль-май	Основные функции особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

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

15	Стойки для приседания со штангой	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17	Электронные весы до 150кг	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	—

Таблица № 7

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

