

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ  
ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»

---

243145 Брянская обл., г.о. город Клинцы, г.Клинцы, ул. Ворошилова, д. 39А,  
тел./факс 8(48336)5-14-32

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУДО СШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Утверждаю  
Директор МБУДО СШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
 О.А. Доманчук



Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Самбо»

Срок реализации: 8 лет

Разработчики программы:  
Зам. директора по УВР Осипенко И.В.  
Тренер – преподаватель Фукс А.И.

г. Клинцы  
2026 г.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 04.12.2025 г. № 1083 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

«Самбо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России самбо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день самбо является национальным видом спорта. Технический арсенал самбо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику болевых приёмов на ноги.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально - волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо тренируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско- французской, вольно- американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направлена на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

Вместе с приёмами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. История самбо тесно связана с историей страны, историей её побед. Самбо - мощное средство осуществления идеи преемственности поколений

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии самбо.

Абсолютная цель занятия самбо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2026, регистрационный № 85018).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в борьбе самбо. Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию спортсменов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Приём на обучение по программе осуществляется на основании индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с самбистами в СШ.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год (46 недель тренировочного процесса в условиях спортивной школы, 6 недель вне сетки учебно-тренировочных занятий (самостоятельная работа, медицинские и восстановительные мероприятия, соревнования, тренировочные сборы в условиях оздоровительного лагеря или лагеря с дневным пребыванием).

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе **начальной подготовки** - двух часов (120 мин); на **учебно-тренировочном** этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов (180 мин); на этапе **совершенствования спортивного мастерства** - четырех часов (240 мин).

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

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

### 2.1 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 | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|

|                                                           | (лет)             | подготовку<br>(лет) | Мин. | Макс. |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|------|-------|
| Этап начальной<br>подготовки                              |                   |                     |      |       |
| 1 год обучения                                            | 3                 | 7 - 8               | 12   | 20    |
| 2 год обучения                                            |                   | 8 - 9               | 12   | 18    |
| 3 год обучения                                            |                   | 9 – 10              | 12   | 18    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                   |                     |      |       |
| УТГ 1 г.о.                                                | 5                 | 10 - 11             | 6    | 12    |
| УТГ 2 г.о.                                                |                   | 11 - 12             | 6    | 12    |
| УТГ 3 г.о.                                                |                   | 12 - 13             | 6    | 12    |
| УТГ 4 г.о.                                                |                   | 13 - 14             | 6    | 12    |
| УТГ 5 г.о.                                                |                   | 14 - 15             | 6    | 12    |
| Этап совершенствования<br>спортивного мастерства          | не ограничивается | 14                  | 2    | 4     |

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет. Лица, зачисленные на данный этап спортивной подготовки, не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 10 лет. Для зачисления, обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации, установленный ФССП.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет. Для зачисления в группу спортсмены должны иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической, специальной физической подготовке.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся, проходящих подготовку на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При объединении в одну группу обучающихся, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе.

## 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

| Этапный<br>норматив                | Этапы и годы спортивной подготовки |               |              |                                                                  |                   |                                                        |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|
|                                    | Этап<br>начальной<br>подготовки    |               |              | Учебно- тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |
|                                    | До<br>года                         | Свыше<br>года |              | До трех<br>лет                                                   | Свыше трех<br>лет |                                                        |
|                                    |                                    | НП 2<br>г.о.  | НП 3<br>г.о. |                                                                  |                   |                                                        |
| Количество<br>часов<br>в неделю    | 6                                  | 6             | 6            | 10                                                               | 12                | 18                                                     |
| Общее<br>количество<br>часов в год | 312                                | 312           | 312          | 520                                                              | 624               | 936                                                    |

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. Основной формой обучения,

применяемой при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "самбо" является учебно-тренировочное занятие.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей самбиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

Проводятся теоретические и практические занятия. Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных футбольных команд. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с самбистами старшего возраста, отработка практических приёмов по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно- тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно- тренировочного процесса.

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                         | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                            | 21                                            |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия                                                        | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 18                                            |

|                                                         |                                                                                                                     |                                                                           |                                                                             |             |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                         | по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России                                               |                                                                           |                                                                             |             |
| 1.3.                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14                                                                          | 18          |
| 1.4.                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14                                                                          | 14          |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия         |                                                                                                                     |                                                                           |                                                                             |             |
| 2.1.                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14                                                                          | 18          |
| 2.2.                                                    | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -                                                                           | До 10 суток |
| 2.3.                                                    | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |                                                                             | -<br>-      |
| 2.5.                                                    | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       | -                                                                         | До 60 суток                                                                 |             |
| 3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам |                                                                                                                     |                                                                           |                                                                             |             |
| 3.1                                                     | Медицинские осмотры и обследования                                                                                  | До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации   | До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования. |             |

## 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 |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                | Свыше трех лет |                                               |

| Для спортивной дисциплины вида спорта «Самбо»      |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Контрольные                                        | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные                                         | — | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные                                           | — | - | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |   |   |   |   |   |
| Контрольные                                        | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| Отборочные                                         | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные                                           | - | - | 1 | 1 | 1 |

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности самбистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течении года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда. Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различается состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Различают следующие виды соревнований:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

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

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

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки самбистов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени. Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах. Продолжительность учебного года 52 недели. С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение учебно- тренировочного года (сезона). Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Программы устанавливаются в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

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

|    |                                                                                               | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|-------------|----------------|-------|
| 1. | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 30-38   | 30-38      | 20-25       | 20-25          | 10-15 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 13-15   | 13-15      | 20-25       | 20-25          | 20-30 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | –       | 0-3        | 3-4         | 4-5            | 5-6   |
| 4. | Техническая подготовка (%)                                                                    | 30-38   | 30-38      | 28-35       | 25-30          | 22-25 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 10-12   | 10-12      | 13-15       | 16-18          | 25-30 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 1-2     | 1-2        | 1-2         | 1-2            | 1-2   |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2     | 1-2        | 2-3         | 4-5            | 5-6   |

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки                                                     |            |          |                                                          |                 |                                                |
|----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|
|          |                                    | Этап начальнойподготовки                                                    |            |          | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                 | Этап совершенс-тования спортивно-го мастерства |
|          |                                    |                                                                             |            |          |                                                          |                 |                                                |
|          |                                    | До года                                                                     | Свыше года |          | До трех лет                                              | Свыш-е трех лет |                                                |
|          |                                    |                                                                             | НП 2 г.о.  | НП 3 г.о |                                                          |                 |                                                |
|          |                                    | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |          |                                                          |                 |                                                |
|          |                                    | 6                                                                           | 6          | 6        | 10                                                       | 12              | 18                                             |
|          |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |          |                                                          |                 |                                                |
|          |                                    | 1,5 - 2                                                                     | 2          | 2        | 3                                                        | 3               | 4                                              |
|          |                                    | Наполняемость групп (человек)                                               |            |          |                                                          |                 |                                                |
| 12 -20   | 12 -18                             | 12 - 16                                                                     | 6 – 12     |          | 2 - 4                                                    |                 |                                                |
| 1.       | Общая физическая подготовка        | 98                                                                          | 98         | 98       | 105                                                      | 119             | 105                                            |
| 2.       | Специальная физическая подготовка  | 40                                                                          | 40         | 40       | 105                                                      | 119             | 200                                            |

|                              |                                                                                                             |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                                          | -   | 1   | 1   | 10  | 24  | 45  |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                                      | 98  | 98  | 98  | 150 | 155 | 190 |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                                      | 34  | 34  | 34  | 72  | 104 | 245 |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                                                                         | 3   | 3   | 3   | 8   | 9   | 15  |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование, контроль                                       | 3   | 2   | 2   | 10  | 22  | 48  |
| 8.                           | Восстановительные мероприятия, учебно – тренировочные сборы в период летних каникул, самостоятельная работа | 36  | 36  | 36  | 60  | 72  | 88  |
| Общее количество часов в год |                                                                                                             | 312 | 312 | 312 | 520 | 624 | 936 |

### Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в самбо, настойчивости, трудолюбия; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании юных самбистов объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное развитие, воспитание патриотизма.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|-------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |             |                  |

|      |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.1. | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul> | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>                                          | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>                                                                                                                                                                               | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В течение года |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); |                |
| 3    | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                             | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |

|      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                           | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 4.1. | Волонтерская деятельность | <b>Сопровождение спортивно-массовых мероприятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года |

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в

состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация

анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный

антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами. **Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь

или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ

Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### План мероприятий

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 1. Что такое допинг и допинг - контроль?<br>2 Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)<br>3 Последствия допинга для здоровья<br>4 Допинг и зависимое поведение<br>6 Профилактика допинга<br>6 Как повысить результаты без допинга?<br>7 Причины борьбы с допингом<br>...                                                                                | 1-2 раза в год   | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 Профилактика применения допинга среди спортсменов<br>2 Основы управления работоспособностью спортсмена<br>3 Мотивация нарушений антидопинговых правил<br>4 Запрещенные субстанции и методы<br>5 Допинг и спортивная медицина<br>6 Психологические и имиджевые последствия допинга<br>7 Процедура допинг - контроля<br>8 Организация антидопинговой работы<br>... | 2 раза в год     | Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Этапы совершенствования                                   | 1. Допинг как глобальная проблема современного спорта<br>2 Предотвращение допинга в                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 раза в год     | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                          |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                           |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| спортивного мастерства и | спорте<br>3 Допинг-контроль<br>4 Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга<br>5 Актуальные тенденции в антидопинговой политике<br>6 Основы методики антидопинговой профилактики |  | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2.8 Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений. •Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по самбо присваивается категория «юный судья». Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно - тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по самбо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

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

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся СШ в учебно-тренировочных группах**

| Год обучения | Вид практики   | Содержание практики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            | Инструкторская | Учащиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными                                                                                                                                                                                          |
|              | Судейская      | Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2            | Инструкторская | Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. |
|              | Судейская      | Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3            | Инструкторская | Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.                                                                                                                                                                                                                                             |

|   |                |                                                                                                                                                                                               |
|---|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Судейская      | Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.                                                                |
| 4 | Инструкторская | Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. |
|   | Судейская      | Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.                    |

**Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся  
СШ в группах спортивного совершенствования**

| <b>Год<br/>обучени<br/>я</b> | <b>Вид практики</b> | <b>Содержание практики</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                            | Инструкторская      | Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и                                                                                            |
|                              | Судейская           | Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.                                                                               |
| 2                            | Инструкторская      | Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах                               |
|                              | Судейская           | Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя                                  |
| 3                            | Инструкторская      | Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно - тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. |
|                              | Судейская           | Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.                                                                               |

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

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно- тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

#### Медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: - первичного;

- ежегодных углубленных;

- дополнительных; - этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно - педагогические наблюдения. Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей- специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.). Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям самбо состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности. Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма. Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их

основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований

### **3. 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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года, для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «демонстрационное самбо»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень общей физической и специальной 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 нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе  
 в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для  
 зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

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

| №<br>п/п | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | НП 1 г.о. – НП 2 г.о. |         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|-----------------------|---------|
|          |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики              | девочки |
| 1.       | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более              |         |
|          |                                                                                      |                      | 7.1                          | 7.3     | 6.5                   | 6,6     |
| 2.       | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее              |         |
|          |                                                                                      |                      | +1                           | +3      | +3                    | +5      |
| 3.       | Челночный бег 3х10 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более              |         |
|          |                                                                                      |                      | 10,5                         | 10,8    | 9,8                   | 10.2    |
| 4.       | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее              |         |
|          |                                                                                      |                      | 108                          | 103     | 122                   | 117     |
| 5.       | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее              |         |
|          |                                                                                      |                      | 6                            | 4       | 11                    | 7       |
| 6.       | Подтягивание из виса<br>на низкой перекладине 90 см                                  | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее              |         |
|          |                                                                                      |                      | 6                            | 4       | 10                    | 7       |

### **Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» НП 3 г.о.**

| №<br>п/п | Упражнения                                                     | Единица<br>измерения |          |         |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|          |                                                                |                      | мальчики | девочки |
| 1.       | Бег на 30 м                                                    | с                    | не более |         |
|          |                                                                |                      | 6.2      | 6,3     |
| 2.       | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье | см                   | не менее |         |
|          |                                                                |                      | +3       | +5      |

|    |                                                  |                |          |     |
|----|--------------------------------------------------|----------------|----------|-----|
|    | (от уровня скамьи)                               |                |          |     |
| 3. | Челночный бег 3x10 м                             | с              | не более |     |
|    |                                                  |                | 9,5      | 9,4 |
| 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами      | см             | не менее |     |
|    |                                                  |                | 132      | 128 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   | количество раз | не менее |     |
|    |                                                  |                | 11       | 7   |
| 6. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |     |
|    |                                                  |                | 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» НП 4 г.о., УТГ г**

| № п/п                                                                                                                                   | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив           |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)       |                                                                             |                   |                    |                     |
| 1.1.                                                                                                                                    | Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | 5,9                | 6,1                 |
| 1.2.                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | 13                 | 7                   |
| 1.3.                                                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | +4                 | +5                  |
| 1.4.                                                                                                                                    | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | 9,2                | 9,4                 |
| 1.5.                                                                                                                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | 4                  | -                   |
| 1.6.                                                                                                                                    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | -                  | 10                  |
| 1.7.                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | 142                | 132                 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг) |                                                                             |                   |                    |                     |
| 2.1.                                                                                                                                    | Бег на 30 м                                                                 | с                 | не более           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | 6,3                | 6,5                 |
| 2.2.                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | 10                 | 5                   |
| 2.3.                                                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее           |                     |
|                                                                                                                                         |                                                                             |                   | +4                 | +5                  |
| 2.4.                                                                                                                                    | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более           |                     |

|                                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                   |          |      |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|                                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                   | 9,2      | 9,4  |
| 2.5.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                        | количество раз                                                                                                    | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                   | 2        | -    |
| 2.6.                                           | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                                              | количество раз                                                                                                    | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                   | -        | 7    |
| 2.7.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                        | см                                                                                                                | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                   | 142      | 132  |
| 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.                                           | 10 переворотов из упора головой 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). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно | 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «самбо» УТГ 2 г.о., УТГ 3 г.о.**

| № п/п                                                                                                                                   | Упражнения                                                   | Единица измерения | Норматив УТГ 2 г.о. |                     | Норматив УТГ 3 г.о. |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | мальчики/<br>юноши  | Девочки/<br>девушки | Мальчики/<br>юноши  | Девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)       |                                                              |                   |                     |                     |                     |                     |
| 1.1.                                                                                                                                    | Бег на 30 м                                                  | с                 | не более            |                     | не более            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 5,7                 | 5,9                 | 5,6                 | 5,8                 |
| 1.2.                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | количество раз    | не менее            |                     |                     |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 17                  | 9                   | 22                  | 11                  |
| 1.3.                                                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от | см                | не менее            |                     | не менее            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | +5                  | +6                  | +7                  | +8                  |
| 1.4.                                                                                                                                    | Челночный бег 3x10 м                                         | с                 | не более            |                     | не более            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 9,0                 | 9,2                 | 8.7                 | 8.9                 |
| 1.5.                                                                                                                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине                  | количество раз    | не менее            |                     |                     |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 6                   | -                   | 8                   | -                   |
| 1.6.                                                                                                                                    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90           | количество раз    | не менее            |                     | не менее            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | -                   | 12                  | -                   | 14                  |
| 1.7.                                                                                                                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см                | не менее            |                     | не менее            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 158                 | 144                 | 180                 | 156                 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг) |                                                              |                   |                     |                     |                     |                     |
| 2.1.                                                                                                                                    | Бег на 30 м                                                  | с                 | не более            |                     | не более            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 6,1                 | 6,3                 | 5.9                 | 5.7                 |
| 2.2.                                                                                                                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | количество раз    | не менее            |                     | не менее            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 10                  | 5                   |                     |                     |
| 2.3.                                                                                                                                    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от | см                | не менее            |                     | не менее            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | +5                  | +6                  | +7                  | +8                  |
| 2.4.                                                                                                                                    | Челночный бег 3x10 м                                         | с                 | не более            |                     | не более            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 9,0                 | 9,2                 | 8.7                 | 9.0                 |
| 2.5.                                                                                                                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине                  | количество раз    | не менее            |                     | не менее            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | 2                   | -                   | 3                   | -                   |
| 2.6.                                                                                                                                    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90           | количество раз    | не менее            |                     | не менее            |                     |
|                                                                                                                                         |                                                              |                   | -                   | 7                   | -                   | 7                   |

|                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                   |          |      |          |      |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----------|------|
| 2.7.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см                                                                                                                | не менее |      | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                   | 158      | 144  | 180      | 156  |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                               |                                                                                                                   |          |      |          |      |
| 3.1.                                           | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)                                                              | с                                                                                                                 | не более |      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                   | 26,0     | 30,0 | 23.0     | 27.0 |
| 3.2.                                           | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и                                                                | с                                                                                                                 | не более |      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                   | 23,0     | 29,0 | 20.0     | 26.0 |
| 3.3.                                           | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех | с                                                                                                                 | не более |      | не более |      |
|                                                |                                                                                                                               |                                                                                                                   | 23,0     | 27,0 | 20.0     | 23.0 |
| 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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «самбо» УТГ 4 г.о.**

| № п/п                                                                                                                                      | Упражнения                                                                                                                                         | Единица измерения | Норматив           |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | мальчики/<br>юноши | девочки/<br>девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)          |                                                                                                                                                    |                   |                    |                     |
| 1.1.                                                                                                                                       | Бег на 30 м                                                                                                                                        | с                 | не более           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 5,5                | 5,7                 |
| 1.2.                                                                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                     | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 26                 | 13                  |
| 1.3.                                                                                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                        | см                | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | +9                 | +10                 |
| 1.4.                                                                                                                                       | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                               | с                 | не более           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 8.4                | 8.5                 |
| 1.5.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                        | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 10                 | -                   |
| 1.6.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                                              | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | -                  | 16                  |
| 1.7.                                                                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                        | см                | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 195                | 176                 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки<br>(для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг) |                                                                                                                                                    |                   |                    |                     |
| 2.1.                                                                                                                                       | Бег на 30 м                                                                                                                                        | с                 | не более           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 5.7                | 5.9                 |
| 2.2.                                                                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                                     | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 16                 | 6                   |
| 2.3.                                                                                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                        | см                | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | +9                 | +10                 |
| 2.4.                                                                                                                                       | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                               | с                 | не более           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 8.4                | 8.9                 |
| 2.5.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                                        | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 4                  | -                   |
| 2.6.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                                              | количество раз    | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | -                  | 8                   |
| 2.7.                                                                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                        | см                | не менее           |                     |
|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                   | 195                | 176                 |
| 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.                                                                                                                                       | 10 переворотов из упора головой 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). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно | с                 |                    |                     |

|                                    |                                                                       |                                                                                                                   |      |      |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|                                    |                                                                       |                                                                                                                   | 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 в и перевода на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «самбо» УТГ 5 г.о.**

| № п/п                                                                                                                                      | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки<br>(для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)       |                                                                             |                   |          |         |
| 1.1.                                                                                                                                       | Бег на 60 м                                                                 | с                 | не более |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | 9,1      | 10,2    |
| 1.2.                                                                                                                                       | Бег на 2 000 м                                                              | мин, с            | не более |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | 9.27     | 11.27   |
| 1.3.                                                                                                                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | 37       | 16      |
| 1.4.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | 13       | -       |
| 1.5.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | -        | 19      |
| 1.6.                                                                                                                                       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | +11      | +15     |
| 1.7.                                                                                                                                       | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | 7,7      | 8,7     |
| 1.8.                                                                                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | 218      | 183     |
| 1.9.                                                                                                                                       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | 50       | 44      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки<br>(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 2 000 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.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | 5        | -       |
| 2.5.                                                                                                                                       | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее |         |
|                                                                                                                                            |                                                                             |                   | -        | 9       |

|                                                |                                                                                                                                                  |                                               |          |      |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|------|
| 2.6.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                                      | см                                            | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                               | +11      | +15  |
| 2.7.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                                                             | с                                             | не более |      |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                               | 7,7      | 8,7  |
| 2.8.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                                      | см                                            | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                               | 218      | 183  |
| 2.9.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                                                                        | количество раз                                | не менее |      |
|                                                |                                                                                                                                                  |                                               | 34       | 31   |
| 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, 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» |          |      |

#### **4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

###### **Этап начальной подготовки**

###### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

###### **Физическая подготовка**

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

###### **Упражнения для развития общих физических качеств**

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

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с

поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

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

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Технико-тактическая подготовка

Учебный материал этапа начальной подготовки подготовки 1-3 года обучения.

Приветствие стоя

Приветствие на коленях

Пояс (завязывание)

Стойки

Передвижение обычными шагами

Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево - вправо

по диагонали Повороты (перемещения тела)

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

Захваты.

Основной захват - рукав-отворот

Выведения из равновесия: Вперед. Назад. Вправо. Влево. Вперед - вправо. Вперед - влево. Назад - вправо. Назад - влево.

Падения: На бок. На спину. На живот. Кувырком.

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Боковая подсечка под выставленную ногу

Подсечка в колено под отставленную ногу

Передняя подсечка под выставленную ногу

Бросок скручиванием вокруг бедра  
Отхват  
Бросок через бедро подбивом  
Зацеп изнутри голенью  
Бросок через спину с захватом руки на плечо  
Задняя подножка  
Контрприем от отхвата или задней подножки  
Контрприем от зацепа изнутри голенью  
Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота  
**ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ** Удержание сбоку  
Удержание с фиксацией плеча головой  
Удержание поперек  
Удержание со стороны головы  
Удержание верхом  
Переворот с захватом рук  
Переворот с захватом руки и ноги  
Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча  
Переворот ногами снизу  
Прорыв со стороны ног

#### Программный материал тренировочного этапа

##### **Физическая подготовка**

На тренировочном этапе группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

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

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

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху,

партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондад.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

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

Плавание: для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа - борец удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости

- подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без

помощи йоги; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

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

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости

- бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забеги на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- 10 раз; 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать техникотактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

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

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

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

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

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3 -5 минут и таких от 3 -6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после

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

Развитие скоростной выносливости:

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

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

Развитие «борцовой» выносливости:

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

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5 -я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в

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

### Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват -1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция -борьба лежа по заданию - 1 минута; 5 -я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа -1 минута; 9я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция -борьба в стойке - 2 минуты.

### Технико-тактическая подготовка

Учебный материал, для занимающихся в группах 1 года обучения (ТЭ-1)

#### ТЕХНИКА БРОСКОВ

Задняя подсечка

Подсечка изнутри

Бросок через бедро с захватом шеи

Бросок через бедро с захватом отворота

Боковая подсечка в темп шагов

Передняя подножка

Подхват бедром (под две ноги)

Подхват изнутри (под одну ногу)

Контрприем от боковой подсечки

Контрприем от подсечки изнутри

Контрприем от подхвата бедром

Контрприем от подхвата изнутри

Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)

Одноименный зацеп изнутри голенью

Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

#### ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удержание сбоку с захватом из-под руки

Удержание сбоку с захватом своей ноги

Обратное удержание сбоку

Удержание поперек с захватом руки

Удержание со стороны головы с захватом руки

Удержание верхом с захватом руки

Учебный материал, для занимающихся в группах 2 года обучения (ТЭ-2)

#### ТЕХНИКА БРОСКОВ

Зацеп снаружи голенью

Бросок через бедро с захватом пояса

Боковая подножка на пятке (седом)  
Бросок через ногу в скручивании под отставленную ногу  
Подсад бедром и голенью изнутри  
Передняя подсечка под отставленную ногу  
Бросок через голову с упором стопой в живот  
Бросок через плечи «мельница»  
Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота  
Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри  
Бросок захватом двух ног  
Бросок захватом ноги за подколенный сгиб  
Бросок захватом ноги за пятку  
Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

#### ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Узел локтя  
Рычаг локтя захватом руки между ног  
Удушение спереди кистями  
Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением  
Рычаг локтя от удержания сбоку  
Узел локтя от удержания сбоку

Учебный материал, для занимающихся в группах 3 года обучения (ТЭ-3)

#### ТЕХНИКА БРОСКОВ

Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища  
Задняя подножка на пятке (седом)  
Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо  
Обратный переворот с подсадом бедром  
Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку  
Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу  
Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо  
Бросок выведением из равновесия вперед Боковой переворот  
Обратный переворот с подсадом с захватом пояса  
Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади  
Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)  
Отхват в падении с захватом руки под плечо  
Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо  
Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо  
Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху  
Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

#### ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Рычаг локтя внутрь захватом руки под - мышку  
Рычаг локтя внутрь через живот  
Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху  
Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице  
Рычаг локтя внутрь ногой

Рычаг локтя захватом головы и руки ногами

Обратный рычаг локтя внутрь

Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Учебный материал, для занимающихся в группах 4 года обучения (ТЭ-4)

#### ТЕХНИКА БРОСКОВ

Отхват под две ноги

Передняя подножка на пятке (седом)

Подножка через туловище вращением

Бросок через грудь вращением (седом)

Подсад опрокидыванием от броска через бедро

Бросок через грудь прогибом

Бросок выведением из равновесия назад

Боковая подсечка с падением

Подъем из партера подсадом

Бросок двойным подбивом «ножницы»

Бросок обвивом голени

#### ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Рычаг локтя через предплечье в стойке

Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

Узел бедра и колена

Ущемление ахиллова сухожилия

Учебный материал, для занимающихся в группах 5 года обучения (ТЭ)

#### ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ

Бросок через бедро - Передняя подножка

Бросок через бедро - Подхват

Бросок через бедро - Подхват изнутри

Боковая подсечка - Передняя подножка

Боковая подсечка - Передняя подсечка

Боковая подсечка - Подхват

Боковая подсечка - Подхват изнутри

Боковая подсечка - Бросок через спину

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Учитывая, что спортсмены прошли обучение техническим приемам самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на этапе совершенствования спортивного мастерства являются совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, 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 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 совершенствования спортивного мастерства 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.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, 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 спортсменов 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.

Тренировки проходят по индивидуальным планам (возможно в группах предыдущих годов). Повторение и совершенствование всего ранее пройденного

материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты.

Последовательность совершенствования материала в группах ССМ.

- повторение и совершенствование подсечек,
- повторение и совершенствование выведения из равновесия,
- повторение и совершенствование бросков с захватом ног,
- повторение и совершенствование зацепов,
- повторение и совершенствование болевых приемов,
- повторение и совершенствование бросков через голову,
- повторение и совершенствование переворачиваний,
- повторение и совершенствование сочетаний бросков,
- повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов,

- повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний,
- повторение и совершенствование способов выхода навстречу в борьбе лёжа,
- повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками,
- повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками,
- повторение и совершенствование сочетаний различных захватов и бросков,
- повторение и совершенствование зацепов с другими бросками,
- повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками,
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками,
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками,
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову разными захватами с другими бросками,
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками,
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами,
- повторение и совершенствование зацепов,
- повторение и совершенствование сочетаний переворотов в сочетании с другими приёмами,

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов:

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

### Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                          | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | История возникновения вида спорта и его развитие                                          | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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. |

|                                                           |                                                                                                                    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 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                                                                                              | декабрь    | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                           | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | 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                                      | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                                                    | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                                                 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           |                                                                                                                    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                                                 | 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                                                                        | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Режим дня и питание                                                                                                | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                               |                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | обучающихся                                                                                      |                 | соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                               |
|                                               | Физиологические основы физической культуры                                                       | 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                                      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                  |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 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                                                                              | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства |                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                                                                                      |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 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/недетренированность                                | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                  |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.           |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества                                                                                                                |

|  |                                                                      |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                      |                                           | личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | январь                                    | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | февраль-май                               | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|  | ...                                                                  | ...                                       | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных

взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка по виду спорта «самбо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «самбо».

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

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1 Материально-технические условия реализации Программы<sup>2</sup>**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по

---

<sup>2</sup> С изменениями, внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### **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                  |
| И.    | 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 150 кг                                           | штук | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1  |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»                           |                                                                      |      |                                                  |    |
| 18.                                                                          | Макет автомата                                                       | штук | на тренировочный спортивный зал                  | 10 |
| 19.                                                                          | Макет ножа                                                           | штук | на тренировочный спортивный зал                  | 10 |
| 20.                                                                          | Макет пистолета                                                      | штук | на тренировочный спортивный зал                  | 10 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС» |                                                                      |      |                                                  |    |
| 21.                                                                          | Кронштейн (крепление) для подвески боксерского мешка груши настенный | штук | на тренировочный спортивный зал                  | 1  |
| 22.                                                                          | Лапа боксерская                                                      | штук | на тренировочный спортивный зал                  | 5  |
| 23.                                                                          | Мешок боксерский                                                     | штук | на тренировочный спортивный зал                  | 1  |

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

место проведения учебно-тренировочных занятий - тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или специализированное место для размещения тренажеров.

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

| № п/п                                                      | Наименование                         | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1.                                                         | Пояс самбо (красного и синего цвета) | комплект          | на организацию    | 20                 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях |                                      |                   |                   | эу «БС»            |
| 2.                                                         | Перчатки боксерские                  | пар               | на организацию    | 12                 |

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

### 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 |                         |
|       |                                                |                   |                   | 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.    | Костюм ветрозащитный                           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       | 1                                             | 1                       |
| 3.    | Кроссовки                                      | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | -                                                         | -                       | 1                                             | 1                       |
| 4.    | Куртка для самбо с поясом (красная и           | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                         | 0,5                     | 2                                             | 0,5                     |
| 5.    | Накладки на голени для боевого самбо (красного | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 2                                             | 1                       |
| 6.    | Перчатки для боевого самбо (красного и         | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 2                                             | 0,5                     |
| 7.    | Протектор-бандаж для                           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 2                                             | 1                       |
| 8.    | Футболка                                       | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 9.    | Футболка белого цвета                          | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                         | 0,5                     | 3                                             | 0,5                     |
| 10.   | Шлем для боевого самбо (красного и             | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 1                                                         | 2                       | 2                                             | 1                       |
| 11.   | Шорты для боевого самбо (красного и            | комплект          | на обучающегося   | -                           | -                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       |

|                                                                                  |                                        |          |                 |   |   |   |     |   |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|-----|---|-----|
| 12.                                                                              | Шорты для самбо (красного и синего     | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «пляжное самбо» |                                        |          |                 |   |   |   |     |   |     |
| 13.                                                                              | Куртка для пляжного самбо (белая) с    | комплект | на обучающегося | - | - | - | -   | 1 | 1   |
| 14.                                                                              | Шорты для пляжного самбо (красного и   | комплект | на обучающегося | - | - | - | -   | 1 | 1   |
| 15.                                                                              | Суппорт голеностопа (красного и синего | комплект | на обучающегося | - | - | - | -   | 1 | 1   |

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)<sup>3</sup>, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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).

<sup>3</sup> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

## **6.16.2 Информационно-методические условия реализации**

### **Программы**

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», утвержденный Приказом от 04.12.2025 г. № 1083 Министерством спорта Российской Федерации.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.

5. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: "Лист", Москва 1997.

6. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999

7. 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. 63

9. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.

10. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. Москва, 1980. 9. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации.

11. Москва, 1983. 14. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-пресс, 2001.

12. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.

13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988.

14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

15. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск: 1980.

16. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979. 16. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.

17. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: ФиС, 1979.

18. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: ФиС, 1994.

19. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.

20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.

21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие

для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.

Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

22. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. Издательство: "Советский спорт" Москва, 1995.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

24. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999). Нормативно-правовые акты

25. Федеральный закон от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».



ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов сборных команд. 2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира и т.д.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Сайт Минспорта России - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ)

2. Сайт КФКиС администрации города Радужный <http://www.admrad.ru/sport> (Комитет по физической культуре спорту)

3. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru>

4. Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org>

5. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru>

6. Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org>

7. Сайт ФДР - [www.cambo.ru](http://www.cambo.ru) (Федерация самбо России)

8. Сайт FIAS - [www.cambo-fias.org](http://www.cambo-fias.org) (Международная (интернациональная) федерация самбо)

