

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВАНГАРД»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО
Советом трудового коллектива

(протокол от 25.07 2023г. № 1)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ «Авангард»

МО Тбилисский район

Е.А. Аленина

от 26.07 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1073.)

Срок реализации программы: 4 года

ст-ца Тбилисская
2023год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Авангард» муниципального образования Тбилисский район с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073 (далее – ФССП).

Программа разработана в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Авангард» муниципального образования Тбилисский район (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденная приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1245 и методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» от 06.02. 2023 г, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания

тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом требований ФССП.

Минимальный объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные занятия) в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебнотренировочных мероприятий (сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно- тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения)
-------	---------------------------------------	--

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

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Спортивные соревнования – Учреждение, реализующее Программу, направляет обучающихся, на спортивные соревнования, на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

- **Контрольные соревнования**, в которых выявляются уровень подготовленности спортсмена, В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

- **Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

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

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований состязания.	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный

	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1)

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

Таблица № 5

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		ЭНП		УТГ	
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1.	ОФП-%	30-38	30-38	20-25	20-25
2.	СФП-%	13-15	13-15	20-25	20-25
3.	Участие в соревнованиях -%	1	0-3	3-4	4-5
4.	Техническая подготовка -%	30-38	30-38	28-35	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. -%	10-12	10-12	13-15	16-18
6.	Инструкторская и судейская практика -%	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медико-биолог., и восстан. мер., тестирование и контроль -%	1-2	1-2	2-3	4-5

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки
---	--------------------	-------------	-------

п/п			проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	январь - июнь
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	январь - июнь
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	январь - июнь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	июль - декабрь
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая	Беседы, встречи, диспуты, другие	июль-

	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)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	декабрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	июль-декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	июль-декабрь

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2).

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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом;
- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица;

- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности».

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

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

9. Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (свыше 1 года обучения)	1. Освоение терминологии, принятой в рукопашном бое. 2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы. 3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.	январь-июнь

<p>Учебно-тренировочный этап до трех лет</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки. 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям. 3. Судейство на учебных играх в своей группе. 4. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы. 5. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям. 6. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета. 	<p>январь- июнь</p>
<p>Учебно-тренировочный этап свыше трех лет</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. 2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке. 3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. 4. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. 5. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике. 6. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам. 7. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр. 	<p>январь-июнь</p>

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

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:
Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани; - ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание материала	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-	Углубленные медицинские	1 раз в год

	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	обследования	
	Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	-режим дня -режим питания -режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	В течение года
Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	Психолого-педагогические и медико- биологические средства: - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Психолого-педагогические и медико- биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; -искусственная активизация мышц; -психорегуляция мобилизующей направленности;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - посещения культурно-массовых мероприятий. 	
--	--	---	--

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

Аттестация проводится один раз в год, в виде теоретических вопросов по пройденному материалу.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на разных этап подготовки

Таблица № 9

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки до 1 года
1. Понятие о физической культуре и спорте. 2. История возникновения самбо. 3. Правила боя.
Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки свыше года
1. История возникновения самбо. 2. Правила боя. 3. Основные понятия и терминология. 4. Основные принципы ведения боя.
Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе учебно-тренировочной подготовки до 3 лет
1. История развития самбо. 2. Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание. 3. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе учебно-тренировочной подготовки свыше 3 лет
1. Система спортивной подготовки самбистов. 2. Правила судейства настольного тенниса.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
"настольный теннис"**

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчи ки	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,0	6,2	5,5	5,8
			4	6,1	6,3	5,6	5,9
			3	6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	5	5.90	6.10	-	-
			4	6.00	6.20	-	-
			3	6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	5	-	-	8.00	8.35
			4	-	-	8.10	8.45
			3	-	-	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+4	+5	+5	+6
			4	+3	+4	+4	+5
			3	+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	5	9,4	9,7	8,8	9,2
			4	6,5	9,8	8,9	9,3
			3	9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	140	130	160	145
			4	135	125	155	140
			3	130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	14	9	17	11
			4	12	7	15	9
			3	10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	4	-	5	-
			4	3	-	4	-
			3	2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса	количество раз	5	-	9	-	11
			4	-	8	-	10

	на низкой перекладине 90 см		3	-	7	-	9
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 –21 балл.							

**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 "настольный теннис"**

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.1.	Бег на 60 м	с	5	10,2	10,7
			4	10,3	10,8
			3	10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	5	7.95	8.20
			4	8.00	8.25
			3	8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	22	13
			4	20	11
			3	18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	5	+7	+8
			4	+6	+7
			3	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	5	8,5	8,9
			4	8,6	9,0
			3	8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	170	155
			4	165	150
			3	160	145
1.7.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	5	6	-
			4	5	-
			3	4	-
1.8.	Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	-	13
			4	-	12
			3	-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	5	17,0	23,0
			4	18,0	24,0
			3	19,0	25,0

2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	5	23,0	26,0
			4	24,0	27,0
			3	25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	5	19,0	24,0
			4	20,0	25,0
			3	21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»			
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 30 балла, для УТЭ-2 31 баллов, УТЭ-3 32 баллов и УТЭ-4 – 33балла и наличие спортивного разряда.					

Указания по выполнению контрольных нормативов

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).
Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

2. Челночный бег 3x10 м Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка наклонено вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

Разворот. Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратно к старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).
Инвентарь: секундомер, фишки (конус).

3. Бег 30,60 метров Техника выполнения: - из положения «низкого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).
Инвентарь: секундомер.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Результат фиксируется количество раз.
Инвентарь: электронная контактная платформа.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Техника выполнения: из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей тренеру-преподавателю определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде тренера-преподавателя обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат фиксируется величиной гибкости, измеряемой в сантиметрах.
Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Инвентарь: гимнастическая скамейка, измерительная линейка.

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Инвентарь: высокая перекладина

7.Подтягивание на низкой перекладине Техника выполнения: перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват — прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

Инвентарь: низкая перекладина.

8.Бег 1000,1500 метров Техника выполнения: - из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал спортивной подготовки групп начальной подготовки (до года и свыше 1 года)

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по САМБО:

– на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития САМБО в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психологическая установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

– на тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением

правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу; – на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях; индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

Для групп начальной подготовки до 1 года:

- правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- правила САМБО как вида спорта;
- история САМБО. Возникновение и развитие САМБО;
- понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна;
- гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для групп начальной подготовки свыше 1 года:

- понятие о здоровом образе жизни. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена;
- роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня;
- правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики;
- правила САМБО как вида спорта;
- история САМБО. Возникновение и развитие САМБО;
- запрещенные приемы в САМБО;

- гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет:

- правила САМБО как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки;
- самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
- принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах в отдельных тренировках.
- врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям САМБО.
- основы техники: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделения, показания и противопоказания к занятиям САМБО;
- правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Борцовский ковер;
- методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- классификация техники САМБО: броски, удержания, болевые;
- анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшей тренировки;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет:

- анализ соревнований: стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели: объем, разнообразие, эффективность;
- САМБО в России: успехи российских самбистов на международных соревнованиях. Успехи спортсменов Спортивной школы;

-гигиенические знания: весовой режим. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие в условиях тренировки и соревнований; - планирование подготовки: периодизация, этапы;

-психологическая подготовка: волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

-основы тренировки самбиста: понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость навыков при разных состояниях организма;

-организация и содержание тренировок: виды тренировок. Тренировки по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, соревнования- главные, основные, подготовительные), тренировки по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия;

-планирование подготовки: методы планирования;

-контроль и учет подготовки: виды контроля и учета, форма учета, коррекция планов;

-развитие и состояние САМБО: сведения о развитии САМБО за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований. Анализ участия в соревнованиях: разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки к соревнованиям;

-выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;

-прогнозирование спортивных результатов: классификация прогнозов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших самбистов мира, Европы, России;

-интеллектуальная подготовка: цели и задачи интеллектуальной подготовки самбиста. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня;

-планирование подготовки: составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической;

-правила соревнований по самбо. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне ковра. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по самбо;

-задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям; 41 -анализ участия в соревнованиях: выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки самбистов;

-возрастные периоды подготовки спортсмена. Возрастная динамика развития и совершенствование физических и психомоторных качеств. Возрастная

динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена;

- динамика формирования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства спортсмена;
- планирование спортивной подготовки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана;
- анализ спортивной подготовленности спортсмена. Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности спортсмена различными методами. Участие в проведении тестирования;
- моделирование соревновательной деятельности: Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений;
- методика обучения. Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий.

Общая физическая подготовка.

(ОФП) Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Мышечная сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорнодвигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — общее физическое воспитание и оздоровление будущих самбистов. Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. В спортивной тренировке спортсмена, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности спортсмена.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Упражнения для групп начальной подготовки 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 3x10 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.

Специальная физическая подготовка. (СФП).

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

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

Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

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

Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значения указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров.

Средства развития специальных физических качеств групп этапа начальной подготовки:

-Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

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

Средства развития специальных физических качеств групп учебнотренировочного этапа:

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

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

Поединки:

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

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

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

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

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

Подготовка в САМБО – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Подготовка самбиста включает систему состязаний и систему тренировки, охватывающую все стороны подготовки. Основными сторонами подготовки являются техническая, тактическая, физическая и психологическая. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны. Техническая подготовка характеризует процесс обучения самбистов основам рационального выполнения тренировочных или соревновательных действий, предлагает совершенствование избранных вариантов техники САМБО. Техника в САМБО – это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии. Технические действия в САМБО называют приемами.

Приемы в стойке включают броски и комбинации.

Бросок – техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

Комбинации в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке используемых для достижения поставленной цели. Приемы в САМБО разделяют на три основные группы: подготовительные действия, действия в стойке и действия выполняемые в партере.

Подготовительные действия – технические элементы, составляющие основу противоборства самбистов.

Стойка – положение, при котором тело спортсмена вертикально.

Передвижения – перемещение тела самбистов в целом относительно его окружения.

Поворот – вращательное движение туловища спортсмена с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости.

Захват – действия самбиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

Выведение из равновесия – подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении.

Падения – заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлении на ковер.

Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника.

Удержание – техническое действие при котором самбист в течении определенного времени вынуждает соперника находиться спиной на ковре, а сам прижимается к его туловищу.

Болевой прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы, связки, мышцы рук и ног соперника, вызывая болевые ощущения.

Технико-тактическая подготовка.

Освоение основ технических и тактических действий:

-обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

-достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

-совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена;

-освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий;

-совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений;

-совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим;

-моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений;

-адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

-развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена;

-совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям САМБО;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации, ее переработке, принятию решений;

-развитие специфических чувств — «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы

психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологопедагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю. В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психологического воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (НП).

Результатом реализации Программы этапа начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятию спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «самбо»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Основная цель тренировки:

-утверждение в выборе спортивной специализации по виду спорта «самбо» и овладение техникой.

Основные задачи:

-овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;

-обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по САМБО;

-овладение теоретическими знаниями данного этапа;

-формирование понятие физического и психического здоровья;

-развитие физические качества;

-освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

-приобретение опыта соревновательной деятельности;

-приобретение устойчивый интерес к занятиям;

-приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

-научиться самостоятельно работать;

-сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

-недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

-возрастные особенности физического развития; недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

-подвижные игры и игровые упражнения;

-общеразвивающие упражнения;

-элементы акробатики и самостраховки;

-прыжки и прыжковые упражнения;

-метание;

-скоростно-силовые упражнения;

-техники САМБО и изучения технико-тактических комплексов;

-комплекс упражнений, заданных на дом. -гимнастические упражнения (строевые, акробатические, прыжковые упражнения на снарядах: перекладине, гимнастическая стенка).

Основные методы тренировочных воздействиях:

- игровой (подвижные игры);

- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);

- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости);

- равномерный (развитие общей выносливости);

- круговой (круговая тренировка).

Особенности обучения; Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в САМБО.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс формирования двигательных навыков должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Особенности тренировки на этапе начальной подготовки заключается в направленности на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам, и их сочетание в одно движение). Тренерам, работающим с группами НП, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности.

Методика контроля.

В конце этапа начальной подготовки воспитанники должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по САМБО;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобрести опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать;

- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

Врачебный контроль юных спортсменов предусматривает:

- углубленное медицинское обследование, медицинское обследование перед соревнованиями;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Тренировочные группы формируются из воспитанников прошедших необходимую подготовку в группах начальной подготовки не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки осуществляется при условии выполнении контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, выполнения спортивных разрядов.

На тренировочном этапе спортивной специализации особенность спортивной подготовки заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению спортсмена анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его.

Результатом реализации Программы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются:

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

Основная цель тренировки:

- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом САМБО.

Основные задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики САМБО;

- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта. Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развития силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально-подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений по САМБО;
- упражнения с гантелями, со штангой, гириями, резиновыми жгутами;
- подвижные и спортивные игры;
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- равномерный -круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный;
- интервальный (между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности);

Методы обучения техники САМБО:

- целостно-конструктивный,
- методы направленного про чувствования движений,
- методы срочной информации (информации от тренера по ходу выполнения упражнения).

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в САМБО. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники САМБО.

При планировании тренировки необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в

занятиях нежелательны. При изучении приема следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля.

В конце тренировочного этапа воспитанники должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТПП;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль нужен для профилактики и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

15. Учебно-тематический план (Приложение № 3)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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 десятилетнего 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 участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю 64 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.

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

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- 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 спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2

	Гонг	штук	1
	Доска информационная	штук	1
	Зеркало (2х3 м)	штук	1
	Игла для накачивания мячей	штук	5
	Канат для лазания	штук	2
	Канат для перетягивания	штук	1
	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
	Кольца гимнастические	пар	1
	Кушетка массажная	штук	1
	Лонжа ручная	штук	1
	Макет автомата	штук	10
	Макет ножа	штук	10
	Макет пистолета	штук	10
	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
	Мат гимнастический	штук	10
	Мешок боксерский	штук	1
	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч волейбольный	штук	2
	Мяч для регби	штук	2
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
	Мяч футбольный	штук	2
	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
	Резиновый амортизатор	штук	10
	Секундомер электронный	штук	3
	Скакалка гимнастическая	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	4
	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
	Урна-плевательница	штук	2
	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 13

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

Таблица № 14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
--	---	----------	-----------------	---	---	---	---	---	-----	---	-----

18. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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

Укомплектованность работников :

Административный отдел:

Директор;

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе;

Секретарь.

Тренерский состав:

Тренер-преподаватель;

Инструктор по спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров- преподавателей:
Работники направляются учреждение на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

19. Перечень информационного обучения

1. Авилов, В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / В.И. Авилов. – М.: Профит Стайл, 2019. – 100 с.
2. Агафонов, Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. - Красноярск: 2014. – 316 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 890 с.
4. Галочкин Г.П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие. / 69 Галочкин Г.П. - Воронеж: Воронеж. гос. архит.-строит. акад., 2013. – 408 с.
5. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. – М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 410 с.
6. Правила соревнований по виду спорта «самбо» (утв. Приказом Минспорта России от 04.12.2020 № 892) (ред. от 05.04.2022).
7. Садковский, Е.А. Использование основных опорных точек и стихотвных текстов (рифмовок) на этапе начального разучивания атакующих технических действий в борьбе лёжа спортивного самбо: учебнометодическое пособие /Е.А. Садковский, О.А. Шаронова, — Выкса: Издательский дом «Выкса», 2017 -124 с.
8. Серебрянский, Ю.А. Неизвестное самбо / Ю.А. Серебрянский. – М.: Книжный дом, 2019. – 288 с.
9. Турин, Л.Б. Молодой самбист / Л.Б. Турин. – М.: Книга по Требованию, 2020. – 681 с.
10. Харлампиев, А.А. Система самбо/ А.А. Харлампиев. - Москва: Фаирпресс, 2014. – 426 с.
11. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ЁЁ Медиа, 2019. – 349 с.
12. Чумаков, Е.М. Борьба самбо. Справочник / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 144 с.

Интернет-ресурсы :

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
- б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
- в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
- г) www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ.
- д) www.fiba.com – Сайт ФИБА.
- е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «самбо», утвержденной
приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.07 2023г. № 65

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-12	12-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-20		6-12	
		1.	Общая физическая подготовка	119	146
2.	Специальная физическая	41	58	144	175

	подготовка				
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	19	33
4.	Техническая подготовка	106	146	206	216
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	42	87	141
6.	Инструкторская практика и судейская практика	3	8	12	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	19	42
Общее количество часов в год		312	416	624	832

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «самбо», утвержденной
приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.07 2023г. № 65

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

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

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

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «самбо», утвержденной
приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.07 2023г. № 65

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август-сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	октябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-	Всего на УТ этапе до	≈ 600/960		

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

	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	октябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	---------------------	------------------	-----------------	--