

**I.** **Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022г. № 1073 зарегистрирован Министерством юстиции РФ 13.12.2022г., регистрационный номер № 71495 (далее – ФССП) а так - же:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».
* Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* на основании Устава ГБУ РД «СШОР «Дербент»

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

* развитие гармоничной, физически и духовно-нравственной личности, воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся, воспитание активной жизненной позиции посредством приобщения к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

**Задачи программы спортивной подготовки.**

* систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
* повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
* получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет;
* ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
* формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
* овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности;
* формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

В ходе реализации программы обучающиеся получают возможность развивать волевые и само организационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

В процессе воспитания учащихся на тренировках, учитывая специфику спортивной дисциплины, используются следующие методы:

* словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
* воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
* формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
* недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

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

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

* достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
* повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

**Система спортивного отбора включает:**

* массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
* отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта самбо;
* просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие вступительные контрольные нормативы. Возраст спортсмена для зачисления на этап начальной подготовки – 10 лет.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизические и специальные подготовки. Минимальный возраст зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки - 12 лет.

На этап спортивного совершенствования зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена для зачисления на этап спортивного совершенствования и сохранения на этом этапе с 14 до 21 года.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию «Мастер спорта России», не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский, молодежный состав сборной команды России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углубленное медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезо цикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе |
| НП | 2 год | 10 | 20 |
| ТЭ | 4 год | 12 | 12 |
| СС | не ограничивается | 14 | 5 |
| ВСМ | не ограничивается | 16 | 5 |

При комплектовании учебно – тренировочных групп в ГБУ РД СШОР «Дербент» учитывается:

* возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
* объем недельной тренировочной нагрузки; Выполнение нормативов по ОФП и СФП;
* спортивных результатов;
* возраста обучающегося; (пп. 4.1. Приказа № 634)
* возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634)
* максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

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

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

1. Объем Программы

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование группы | Период обучения | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Общее количество часов за 52 недели учебно-тренировочных занятий |
| НП | 1 год | 4,5 | 234 |
| НП | 2 год | 6 | 312 |
| ТЭ | 1 год | 8 | 416 |
| ТЭ | 2 год | 10 | 520 |
| ТЭ | 3 год | 12 | 624 |
| ТЭ | 4 год | 14 | 728 |
| СС | без ограничений | 18 | 936 |
| ВСМ | без ограничений | 22 | 1144 |

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться а пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа № 999 )

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 10-16 лет. Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитываются время отдыха и занятость учащихся по месту учебы. Занятия могут проводиться в любой день недели. Расписание занятий (тренировок) утверждается директором спортивной школы.

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

В часовой объем учебно–тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико–биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Начало занятий для несовершеннолетних обучающихся не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 18 лет – окончание занятий – не позднее 21.30 часов.

Тренировочная подготовка в группах проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие. Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается, исходя из этапов подготовки, и составляет:

* этап начальной подготовки – не более 2 часов;
* тренировочный этап – не более 3 часов;
* этап совершенствования спортивного мастерства - не более 4 часов;
* этап высшего спортивного мастерства - при двухразовых тренировочных занятиях в день – каждое не более 4 часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в ГБУ РД «СШОР «Дербент»:

* 1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болзнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)
  2. проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
  + не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
  + не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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 специализация) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  | 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1 | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийскимспортивным соревнованиям |  | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиях субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
|  | 2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1 | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | -- | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные с учетом особенностей вида спорта «самбо», поставленных задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки количество спортивных соревнований указано в соответствии с ФССП по «самбо». Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, который планируется с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся могут участвовать в спортивных соревнованиях с учетом исполнения следующих требований:

* должен достичь указанного возраста в календарный год проведения соревнований;
* пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту);
* наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, состязания | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения ТМ и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно – тренировочного процесса спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно – тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (пп. 3.4 Приказа № 634)

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки спортивной подготовки, виды деятельности, практику и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. 52 недели в год, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Организация тренировочных сборов на базе летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря спортсмены укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие. Учебный год начинается 01.01. и заканчивается 31.12.

Учебно-тренировочный процесс, должен вестись в соответствии с годовым учебно- тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

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

Учебный план заполняется ГБУ РД СШОР «Дербент» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634);

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;
* -ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др. (пп. 3.3 Приказа № 634)

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".

1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5 | 6-8 | 8-12 | 14 | 18 | 22 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| до двух академических часов | до двух академических часов | не более трех академических часов | не более трех академических часов | не более четырех академических часов | не более четырех академ. часов |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 80 | - | - | - | 3 | - |
|  | Общая физическая подготовка | 81 | 109-145 | 145-156 | 176 | 112 | 171 |
|  | Специальная физическая подготовка | 39 | 44-54 | 54-156 | 176 | 280 | 286 |
|  | Участие в спорт. соревн. Контрольные мероп. (тестиров. и контроль) | - | 0-8 | 8-24 | 36 | 46 | 57 |
|  | Технико – тактическая подготовка | 81 | 109-145 | 145-174 | 182 | 206 | 251 |
|  | Теоретическая, психологическая подготовка | 23 | 36-40 | 40-80 | 116 | 234 | 301 |
|  | Инструкторско - судейская практика | 2 | 6-8 | 8-12 | 14 | 18 | 22 |
|  | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 4-8 | 8-10 | 14 | 20 | 28 |
|  | Восстановительные мероприятия | 4 | 4-8 | 8-12 | 14 | 20 | 28 |
| Общее кол-во часов в год | | 234 | 312-416 | 416-624 | 728 | 936 | 1144 |

1. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (п. 25 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ)::

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

Календарный план воспитательной работы направлен на:

* Обеспечение подготовки высококвалифицированных, гармонично развитых граждан, способных успешно трудиться в разных областях, уважающих закон государства и права граждан, охраняющих природу, умножающих материальное и духовное богатство общества, обеспечивающих развитие и удовлетворение духовных и интеллектуальных потребностей в соответствии с положительными историческими традициями и обычаями народов Дагестана, России.
* Подготовка юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города и Республики Дагестан.
* Подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников, судей по спорту для проведения общественных работ в школах города
* Оказание практической помощи общеобразовательным школам в организации и проведения внеклассной спортивной работы.
* Поддержка тесной связи с родителями учащихся.

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судья и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, 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 | В течение года |
| 2 | Здоровьесбережение | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3 | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),   * награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | В течение года |
| 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 * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5 | Воспитательная работа с обучающимися |  |  |
| 5.1 | Работа тренерского состава с обещающимися спортивной школы | * Провести в учебно - тренировочных группах выборы старост. * регулярно проводить контрольные испытания по видам спорта * поддерживать тесную связь к коллективами общеобразовательных школ, принимать меры по оказанию помощи в организации внеклассной спортивной работы | Январь  По графику  В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч. 1 . 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

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

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План антидопинговых мероприятий

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

1. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

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

Инструкторская и судейская практика на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов | Ответственный тренер |
| 1 | инструкторская | Владеть принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. | 1 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Знать способы разработки плана и проведения тренировочного занятия | 1 | Сеидов М.Р. |
| 2 | инструкторская | Уметь самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. | 3 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Уметь производить разработку положения о соревнованиях. | 3 | Сеидов М.Р. |
| 3 | инструкторская | Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. | 3 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Знать основные обязанности судьи- секундометриста | 3 | Сеидов М.Р. |
| 4 | инструкторская | Уметь оформлять заявку на участие команды к соревнованиям, представление и руководство командой на соревнованиях | 4 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Знать обязанности судьи в поле, уметь выполнять обязанности судьи - секретаря | 4 | Сеидов М.Р. |

Инструкторская и судейская практика на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов | Ответственный тренер |
| 1 | инструкторская | Знать обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). | 4 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Знать способы разработки плана и проведения тренировочного занятия | 4 | Сеидов М.Р. |
| 2 | инструкторская | Уметь самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. | 4 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Уметь производить разработку положения о соревнованиях. | 4 | Сеидов М.Р. |
| 3 | инструкторская | Овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. | 5 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Знать основные обязанности судьи- секундометриста | 5 | Сеидов М.Р. |
| 4 | инструкторская | Уметь оформлять заявку на участие команды к соревнованиям, представление и руководство командой на соревнованиях | 6 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Знать обязанности судьи в поле, уметь выполнять обязанности судьи - секретаря | 6 | Сеидов М.Р. |
| 5 | инструкторская | Уметь развивать способность наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Уметь проводить разминку; участвовать в судействе. | 6 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Иметь судейские навыки, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Знать правила ведение протоколов соревнований. | 6 | Сеидов М.Р. |

Инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов | Ответственный тренер |
| инструкторская | Уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки | 9 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Итоговый результат – выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. | 9 | Сеидов М.Р. |

Инструкторская и судейская практика на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид практики | Содержание практики | Кол-во часов | Ответственный тренер |
| инструкторская | Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. | 11 | Сеидов М.Р. |
| судейская | Знать правила соревнований самбо, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. | 11 | Сеидов М.Р. |

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения спортивной подготовки по самбо необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

План применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Этап спортивной подготовки | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | 1. Рациональное питание:  * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); * соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | 2 Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
|  | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | Фармакологические средства:   1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4. | Этап начальной подготовки, учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Каждый четверг |

Восстановительные средства и мероприятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме. |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап ССМ, Этап ВСМ | | | | |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСС юных спортсменов | Упражнения на растяжение | | З мин |
| Разминка | | 10-20 мин |
| Массаж | | 5-15 мин |
| Активизация мышц | | Растирание |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | | массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С 3 мин Само- и гетерорегуляция |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности | | В процессе тренировки |
| Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) | | 3-8 мин |
| Психорегуляция мобилизующей направленности | | 3 мин Само- и гетерорегуляция |
| Сразу после тренировочного занятия, соревнования | Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплекс осстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | | 8-10 мин |
| Через 2-4 часа после тренировочного занятия | Ускорение восстановительного процесса | Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону) | | 8-10 мин |
| Душ - теплый, умеренно холодный, теплый | | 5-10 мин |
| Сеансы | | 5 мин |
| аэроионотерапий | |
| Психорегуляция реституционной направленности | | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФП восстановительной направленности | | Восстановительная тренировка |
| Сауна, общий массаж | | После восстановительной тренировки |
| После микроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика | Упражнения ОФП восстановительной направленности | | Восстанови- тельная тренировка, туризм |
|  | перенапряжений | Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж | | После восстановительной тренировки |
| Психорегуляция реституционной направленности | | Саморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла, соревнований | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления | Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней | | Восстановительные тренировки ежедневно |
| Сауна | | 1 раз в 3-5 дней |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов | Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки | | 4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция |

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

**Педагогические средства восстановления включают:**

* рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
* построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
* варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
* разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
* разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

**Медико-гигиенические средства восстановления включают:** сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

**Психологические средства восстановления включают:**психо- регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однона правленный характер воздействия на организм

**III. Система контроля**

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приложение №№ 6-9 к ФССП и тесты).

Обязательное контрольное тестирование включает:

* нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
* контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Самбо" - этап начальной подготовки

**1.В каком году возникло самбо?**

1. В 1902 г.
2. В 1914 г.
3. В 1938 г.

**2.В какой стране возникло самбо?**

1. Япония
2. Бразилия
3. СССР

**3.Что означает самбо?**

1. Самооборона
2. Самозащита без оружия
3. Самозащита без ответственности

**4.Кто считается основателем самбо?**

1. Спиридонов
2. Харлампиев
3. Ощепков

**5.Из скольких групп приемов состоит техника самбо?**

1. Из двух
2. Из трех
3. Из четырех

**6.Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?**

1. 5
2. 6
3. 7

**7.Сколько минут составляют время схватки?**

1. 2-3 мин
2. 3-5 мин
3. 7-10 мин

**8.Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?**

1. Красный
2. Синий
3. Белый

**9.В каком городе было создано самбо?**

1. Москва
2. Минск
3. Ленинград

**10.За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?**

1. За бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего
2. За удержание в течение более 10, но менее 20 секунд
3. За бросок соперника на бок без падения атакующего

Ключи к тестам

1.В каком году возникло самбо?

В 1938 г.

2.В какой стране возникло самбо?

СССР

3.Что означает самбо?

Самозащита без оружия

4.Кто считается основателем самбо?

В. Ощепков

5.Из скольких групп приемов состоит техника самбо?

Из двух

6.Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?

7

7.Сколько минут составляют время схватки?

3-5 мин

8.Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?

Красный

9.В каком городе было создано самбо?

Москва

10.За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?

За удержание в течение более 10, но менее 20 секунд

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Самбо" – учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

**1.Какой вид борьбы был положен в основу разработки приемов и правил современного самбо?**

1. Грузинская национальная борьба чидаоба
2. Греко-римская борьба
3. Японская борьба джиу-джитсу

**2.В каком городе и когда был проведен первый чемпионат СССР по самбо?**

1. В 1938 году в Москве
2. В 1939 году в Ленинграде
3. В 1940 году в Киеве

**3.Где и в каком году проходил первый чемпионат мира по самбо и кто стал первым чемпионом мира по самбо в весовой категории свыше 100 кг?**

1. В 1972 году в Москве; Рудман Давид Львович (СССР)
2. В 1973 году в Тегеране; Кливоденко Владимир Иванович (СССР)
3. В 1974 году в Лондоне; Тедиашвили Леван Китоевич (СССР)

**4.В каком году была создана Международная любительская федерация самбо (ФИАС)?**

1. В 1982 году
2. В 1983 году
3. В 1984 году

**6.Кто в настоящее время является президентом ФИАС?**

1. В. Б. Шестаков
2. Д. Л. Рудман
3. Р. А. Лаишев

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Самбо" - этап совершенствования спортивного мастерства

1. **Где должна находиться голова при кувырке назад?**

Выберите один ответ:

1. запрокинута назад
2. наклонена вправо
3. наклонена влево
4. *прижата к груди*

**2.При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука?**

Выберите один ответ:

1. между ног
2. параллельно одноименной ноге
3. по диагонали к противоположной ноге
4. *к груди+*

**3.Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд**

Выберите один ответ:

1. отработка болевых приемов
2. кувырки вперед
3. *общая беговая разминка*
4. d. отработка бросков назад
5. **Какое положение рук правильно при самостраховке назад?**

Выберите один ответ:

1. выкинув вперед
2. выкинув назад
3. 60 градусов по отношению к туловищу
4. *45 градусов по отношению к туловищу*
5. **Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках"**

Выберите один или несколько ответов:

1. *одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги*
2. *хлопок выполняется ребром ладони*
3. рука находится сбоку от тела
4. *Голова откинута назад*
5. **При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?**

Выберите один ответ:

1. *согнуты, прижаты к туловищу*
2. полностью выпрямлены, лежат на ковре
3. подняты над ковром
4. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.
5. **При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?**

Выберите один ответ:

1. *согнуты, прижаты к туловищу*
2. полностью выпрямлены, лежат на ковре
3. подняты над ковром
4. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.
5. **Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"**

Выберите один ответ:

1. прижата к левому плечу
2. запрокинута назад
3. *прижата к груди*
4. прижата к правому плечу
5. **Какие условия благоприятны для проведения приема «задняя подножка под выставленную ногу»**

Выберите один ответ:

1. противник уходит в сторону
2. противник толкает атакующего
3. *противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего*
4. противник убрал обе ноги назад
5. **Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"?**

Выберите один или несколько ответов:

1. *атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук*
2. *атакуемый легко отставляет ногу назад*
3. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону
4. *начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад*

Примерные тестовые задания по спортивной дисциплине "Самбо" - этап высшего спортивного мастерства

1. **Положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками, обозначается термином:**

А – туше; Б – партер; В – полумост; Г – мост

1. **Приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища, называется**

**Участники ГТО какой ступени могут сдавать норматив «Самозащита без оружия»?**

А – всех ступеней; Б – 3, 4 ступени; В – 4, 5 ступени; Г – 4, 5, 6 ступеней

1. **Как называется обувь для занятий САМБО?**

А – кеды; Б – самбовки; В – кроссовки; Г – борцовки

1. **Судья по САМБО называется**
2. **Какие виды САМБО ты знаешь?**

А – боевое самбо; Б – бытовое самбо; В – спортивное самбо

1. **Болевые приёмы в борьбе самбо разре шается проводить только:**

А - в положении борьбы лёжа; Б – в положении стоя; В – в любом положении

1. **Кто не является создателем САМБО?**

А – Василий Ощепков; Б – Владимир Шкалов;

В – Виктор Спиридонов; В – Анатолий Харлампиев

1. **В каком году МОК впервые признал САМБО олимпийским видом спорта?**

А – 1956 год; Б – 1980 год; В – 2018 год; Г – 2021 год

1. **Кто из перечисленных спортсменов не является самбистом?**

А – Федор Емельяненко; Б – Мурат Хасанов; В – Евгений Плющенко; Г – Раис Рахматулин

1. **Какой язык признан официальным языком САМБО?**

А – английский; Б – русский; В – немецкий; Г – японский

1. **Сколько минут чистого времени длится схватка в САМБО?**

А – 1-2 минуты; Б – 2-3 минуты; В – 3-5 минут; Г – 5-7 минут

Ключи к тестам

1. Б
2. Бросок
3. Г
4. Г
5. Арбитр
6. А, В
7. А
8. Б
9. Г
10. В
11. Б
12. В
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста самбистов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | Норматив | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | |  | |
|  | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,2 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2 | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | - | - |
| 1.3 | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| - | - | 8.20 | 8.55 |
| 1.4 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9.6 | 9.9 | 9.0 | 9.4 |
| 1.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.8 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| - | 7 | - | 9 |
| 1.9 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | - | 3 | - |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «самбо» для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10.4 | 10.9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10м | с | не менее | |
| 8.7 | 9.1 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 4 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 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 | не более | |
| 19,0 | 25,0 |
| 2.2. | 10 переворотов из упора головой на ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| 25,0 | 28,0 |
| 2.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| 21,0 | 26,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды-«III юн.;II юн; Iюн. спортивный разряд» | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды-«III;II спортивный разряд; I юн. разряд» | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «самбо» для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.10 | 10,00 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 1.4 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 18 |
| 1.5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.7 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.9 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз-влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| 15,0 | 18,3 |
| 2.2 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| 18,0 | 20,0 |
| 2.3 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| 14,5 | 17,0 |
| 2.4 | 10 бросков партнера через грудь | с | не более | |
| 17,0 | 20,0 |
| 3.Уровень спортивной классификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «самбо» для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 16,4 | 16,0 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9,50 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 14 | - |
| 1.4 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 19 |
| 1.5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.6 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.7 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.9 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.10 | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,40 | - |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз-влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| 15,0 | 18,3 |
| 2.2 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| 18,0 | 20,0 |
| 2.3 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| 14,5 | 17,0 |
| 2.4 | 10 бросков партнера через грудь | с | не более | |
| 17,0 | 20,0 |
| 3.Уровень спортивной классификации | | | | |
| 3.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
   1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закаливания – представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Борьбой самбо сейчас занимаются сотни тысяч молодых людей во всем мире, поэтому очевидна актуальность данной программы как формы организации полезного досуга и физического развития подрастающего поколения.

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. Данная программа реализуется на углубленном уровне, расширяя полученные ранее базовые знания, умения и навыки. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком

14.2 Этап начальной подготовки

**До года обучения**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Введение. Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.

Тема 2. Самбо в России.

Эволюция техники и тактики, правил соревнования. Борьба как предмет научных исследований. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физиологических качеств борца.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной, в бане, питание в период снижения веса.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, массаж при спортивных травмах.

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы.

Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца.

Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки борца.

Многолетнее перспективное планирование как основа высших спортивных достижений. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.

Тема 10. Физическая подготовка борца.*.*

Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

Тема 11. Моральная и специальная психическая подготовка.

Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью само мобилизации, самоограничения, само убеждения, само принуждения к безусловному выполнению режима занятий по заданию педагога, выполнение тренировочной программы, установок на соревнованиях и постоянного самоконтроля.

Тема 12. Правила соревнований, их организация и проведение.

Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положений о соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытые и закрытые соревнования.

Тема 13. Оборудование и инвентарь.

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стена, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца.

Тема 14. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 15. Общая физическая подготовка.

* разминка;
* занятия в тренажерном зале;
* общефизические упражнения;
* расслабление, упражнения на растяжку мышц.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

* кувырки вперед и назад;
* само страховка: падение направо, налево, вперед, назад.

Тема 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы

* предупреждение травм;
* безопасность во время занятий;
* выполнение бросков;
* болевые приемы;
* переворачивания;
* удержания.

Тема 18. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 19. Инструкторская и судейская практика.

* участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

**Свыше года обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Беседы «Лучшие спортсмены нашего коллектива», «Достижения самбистов ДДТ», «Форма самбиста», просмотр видеоматериалов.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

Тема 3. Самбо в России.

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, дзюдо, самбо). Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца.

Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца*.*

Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена, основные правила закаливания. Правильное питание, основы диеты.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения. Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы.

Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки борца.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки борца.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 11. Физическая подготовка борца.

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 12. Моральная и специальная психическая подготовка.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Специальная физическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнование по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система с выбыванием участников. Определение мест в соревнованиях.

Тема 14. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 15. Общая физическая подготовка.

* разминка;
* строевые упражнения;
* упражнения на гимнастических снарядах;
* занятия в тренажерном зале;
* акробатические упражнения;
* спортивные игры и эстафеты;
* упражнения на растяжение;
* легкоатлетические упражнения;
* гимнастические упражнения.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

* самоконтроль при нападениях;
* само страховка: падение направо, налево, вперед, назад;
* упражнения на мосту;
* имитационные упражнения;
* упражнения с манекеном;
* парные упражнения;
* подвижные игры с элементами единоборства;
* исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 18. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 19. Инструкторская и судейская практика.

* участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 20. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.

* 1. Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

**До трех лет обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Беседы «Строение и основные функции организма», «Воспитание выдержки борца», «Средства и методы развития выносливости».

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Международные спортивные объединения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Любительский и профессиональный спорт. Спортивная атрибутика.

Тема 3. Самбо в России.

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Награды и спортивные призы. Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений. Вес тела. Весовые категории.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения. Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы.

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки борца.

Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки борца.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 11. Физическая подготовка борца.

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 12. Моральная и специальная психическая подготовка.

Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в соревнованиях. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Зачет в спортивных соревнованиях. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 14. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 15. Общая физическая подготовка.

* разминка;
* строевые упражнения;
* упражнения на гимнастических снарядах;
* занятия в тренажерном зале;
* акробатические упражнения;
* спортивные игры и эстафеты;
* упражнения на растяжение;
* легкоатлетические упражнения;
* гимнастические упражнения.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

* самоконтроль при нападениях;
* само страховка: падение направо, налево, вперед, назад;
* упражнения на мосту;
* имитационные упражнения;
* упражнения с манекеном;
* парные упражнения;
* подвижные игры с элементами единоборства;
* исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 18. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 19. Инструкторская и судейская практика.

* участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 20. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.

**Свыше трех лет обучения**

Тема 1. Вводное занятие.

Беседы «Методы обучения борьбе», «Планирование занятий», «Способы совершенствования техники борца», «Проведение самостоятельной разминки», «Распределение нагрузки», «Подбор упражнений для занятий».

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Общественные и государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. Международный олимпийский комитет. Олимпийские игры, первенства мира и Европы. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Любительский и профессиональный спорт. Спортивная атрибутика.

Тема 3. Самбо в России.

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Награды и спортивные призы. Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений. Вес тела. Весовые категории. Диспансерное обследование.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Перетренированность, меры предупреждения. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения. Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы.

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Виды тактики: атакующая, оборонительная. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 9. Основы методики обучения и тренировки борца.

Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки борца.

Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, после соревновательный этапы. Дневник спортсмена.

Тема 11. Физическая подготовка борца.

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 12. Моральная и специальная психическая подготовка.

Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

Тема 13. Правила соревнований, их организация и проведение.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в соревнованиях. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Зачет в спортивных соревнованиях. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 14. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 15. Общая физическая подготовка.

* разминка;
* строевые упражнения;
* упражнения на гимнастических снарядах;
* занятия в тренажерном зале;
* акробатические упражнения;
* спортивные игры и эстафеты;
* упражнения на растяжение;
* легкоатлетические упражнения;
* гимнастические упражнения.

Тема 16. Специальная физическая подготовка.

* самоконтроль при нападениях;
* само страховка: падение направо, налево, вперед, назад;
* упражнения на мосту;
* имитационные упражнения;
* упражнения с манекеном;
* парные упражнения;
* подвижные игры с элементами единоборства;
* исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 18. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 19. Инструкторская и судейская практика.

* участие в соревнованиях на уровне учреждения в качестве судей.

Тема 20. Выполнение контрольных нормативов.

14.4 Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапах обучения в группах совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала, данный этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения самбоистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются учащиеся с 14-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу совершенствования спортивного мастерства, а также выполнившие требования спортивного результата КМС.

На этапах ССМ и ВСМ в условиях организаций, осуществляющих спортивную подготовку, процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий в группах начальной подготовки и в тренировочных группах.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом календаря российских и международных соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства обусловлена рядом принципов и положений, характерных для большинства видов спорта, включая самбо, которые заключаются в следующем;

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.
2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.
3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.
4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.
5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям самбо на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.
6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

**Методы контроля**

Сростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности самбистов и их адаптации к тренировочным, соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры результатов измерения в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакции на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами микроцикла и направлена комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

14.5 Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

* тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата;
* тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
* в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
* надежной основой успеха юных спортсменов в борьбе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

* сознательности и активности;
* наглядности;
* систематичности или повторности;
* последовательности;
* постепенности;
* всесторонности;
* индивидуализации.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех функциональных возможностей организма спортсменов, в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида спорта.

14.6 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 и 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 психолого - педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще стенных и личных поручений, наказание. Так, во 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 занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-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 учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

1. Учебно-тематический план

Программный материал распределен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Учебно-тематический план спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения | ≈360/720 |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈40/80 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈40/80 | 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 спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈40/80 | март-апрель | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈40/80 | май | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈40/80 | август | 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 тактика вида спорта | ≈40/80 | сентябрь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈40/80 | октябрь | 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 | ≈40/80 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈40/80 | декабрь-январь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Всeгo на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения | ≈1560/2640 |  |  |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈173/293 | 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 | ≈173/293 | февраль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (MOK). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈173/293 | март-апрель | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈173/293 | май | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈173/293 | август | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈173/293 | сентябрь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижения высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈173/293 | октябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈173/293 | ноябрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈176/296 | декабрь-январь | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Вceгo на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈4680 |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈780 | январь-февраль | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈780 | март-апрель | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈780 | май-июнь-июль | Индивидуальный план спортивной подготовки.Ведение Дневника обучающегося. Классификация и титіы спортивных соревнований. Понятия  подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| Психологическая подготовка | ≈780 | август-сентябрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈780 | октябрь-ноябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-специфический интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈780 | декабрь-январь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико - биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства | ≈6000 |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈1200 | январь-февраль | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈1200 | март-апрель | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности |
| Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈1200 | май-июнь-июль | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈1200 | август-сентябрь-октябрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈1200 | ноябрь-декабрь-январь | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико - биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» относятся (с учетом главы V ФССП)

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

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

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

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

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

16.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

* К учебно-тренировочным занятиям по самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.
* При проведении учебно-тренировочных занятий по самбо возможно воздействие следующих опасных факторов:
* травмы при выполнении упражнений с неисправленным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
* травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
* травмы при падении на скользком или твердом полу;
* травмы при нанесении ударов.
* В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).
* При проведении учебно-тренировочных занятий по самбо в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.
* При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
* В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.
* Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

* Надеть спортивную форму и специальную обувь, подготовить соответствующую экипировку.
* Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и в тренировочной зоне.
* Тщательно проветрить зал, провести разминку.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

* Для защиты лица и других частей проверить наличие каждого элемента экипировки.
* Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
* Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.
* При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между обучающимися, чтобы не было столкновений.
* При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них; пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

* При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, по возможности приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
* При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

* Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
* Снять спортивную форму и спортивную обувь.
* Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер, проводящий тренировку, обязан:

* Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать спортсменов о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
* Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.
* По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.
* Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья спортсменов при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
* Знать способы до врачебной помощи.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий(материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки). Обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

**Материально-техническое оснащение**

* спортивный зал;
* спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, медицинские весы)
* раздевалка, душевые;
* спортивная экипировка.
* медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
|  | Гири спортивные (6,8,16,54,32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг | штук | 1 |
|  | Доска информационная | комплект | 1 |
|  | Зеркало (2х3) | штук | 1 |
|  | Игла для накачивания мечей | штук | 5 |
|  | Канат для лазания | штук | 2 |
|  | Канат для протягивания | комплект | 1 |
|  | Ковер для самбо (11х11м) | Пар | 1 |
|  | Кольца гимнастические | штук | 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 | штук |
|  | Мешок боксерский | штук | штук |
|  | Мяч баскетбольный | штук | штук |
|  | Мяч волейбольный | штук | штук |
|  | Мяч для регби | штук | штук |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос универсальный (для накачивания мечей) | штук | 1 |
|  | Палка деревянная (шемтдо 2м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
|  | Перекладина 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 | штук | 1 |
|  | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | наименование спортивной экипировки | единица измерения | кол-во изделий |
| 1 | пояса самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | 20 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № | 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 | |
| кол-во | срок экспл. (лет) | кол-во | срок экспл.  (лет) | кол-во | срок экспл.  (лет) | кол-во | срок экспл  (лет) |
|  | ботинки для самбо | пар | на обучающ. | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | куртка для самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на обучающ. | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | футболка белого цвета (для женщин) | штук | на обучающ. | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 4 | 0,25 |
|  | шорты для самбо с поясом (красного и синего цвета) | комплект | на обучающ. | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
|  | протектор – бандаж для паха | штук | на обучающ. | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | шлем для самбо с поясом (красного и синего цвета) | комплект | на обучающ. | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | перчатки для самбо с поясом (красного и синего цвета) | комплект | на обучающ. | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
|  | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный ( тренировочный) | штук | на обучающ. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | накладки для голении для самбо с поясом (красного и синего цвета) | комплект | на обучающ. | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

1. Кадровые условия реализации Программы:
   1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) (с учетом подпункта 13.1;13.2 ФССП).

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

Укомплектованность ГБУ РД «СШОР «Дербент» педагогическими работниками по спортивной дисциплине "самбо" составляет: 2 тренера II кв. категории. Уровень повышения квалификации тренеров-преподавателей проходят не реже одного раза в 4 года.

1. Информационно-методические условия реализации Программы
   1. Список используемой литературы
2. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, **2017**. - 224 c.
3. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**. - **865** c.
4. Маслов, Алексей Борьба самбо: первые уроки / Алексей Маслов. - Москва: **Гостехиздат**, **2017**. - **202** c.
5. Харлампиев Борьба самбо / Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**. - **869** c.
6. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, **2017**. - **833** c
7. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 c.

19.2 Перечень дополнительной литературы

1. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. Физкультура и спорт. 2012 год
2. Гаткин Е.Я. Все о самбо. Физкультура и спорт.2011 год
3. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и самбо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. Москва. 2011.
4. «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007 «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
5. «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
6. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
7. Чумакова. М.; 2004. «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
8. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
9. «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смульский. Издательство «Олимпийская литература». Киев;1998.

19.3 Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru/)
3. Всероссийский реестр видов спорта, <http://sudact.ru/law/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/>
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021гг - [www.minsport.gov.nl/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/](http://www.minsport.gov.nl/sport/high-sport/edinava-vserossivska/5507/)
5. Федерация самбо России <http://sambo.ru/>
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [http://Lib.sportedu.ni/](http://lib.sportedu.ni/)
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>