

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ УМАТГИРЕЯ ТАВБУЛАТОВА»**

«РАССМОТРЕНО»

Протокол Педагогического Совета

«_23_»_01_2026г. №_01_

Пр. № 42-ОД «_26_»_01_2026г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО «СШ им.

Уматгирея Тавбулатова»

Р.У.Тавбулатов

«_26_»_01_2026г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1083

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки - 4 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

г.Грозный-2026

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
1. Общие положения	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
3. Система контроля.....	12
4. Рабочая программа по виду спорта - самбо (спортивной дисциплине).....	18
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	36
6. Условия реализации Программы	37
Информационно-методическое обеспечение.....	37

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее- Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по виду спорта самбо. Разработка планирования подготовки на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач подготовки, направленных не только на повышение работоспособности, но и обязательное сохранение здоровья юных и квалифицированных занимающихся. Эти установленные положения реализуются в регулировании параметров учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Характеристика вида спорта «самбо» и его отличительные особенности

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура. На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, на него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей СШ.

Основная направленность дополнительной образовательной программы выражается в следующем:

- ✓ создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и взрослых;
- ✓ отбор одаренных детей, занимающихся борьбой самбо;
- ✓ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- ✓ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- ✓ подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации,
- ✓ реализующие профессиональные образовательные программы в области
- ✓ физической культуры и спорта;
- ✓ организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового
- ✓ образа жизни.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса. Специфика спортивной подготовки самбистов определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса. Содержание спортивной подготовки самбистов составляют:

- ✓ мотив
- ✓ предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- ✓ цель
- ✓ представление о результате действия (что необходимо достичь);
- ✓ условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы
- ✓ достижения цели;
- ✓ проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и
- ✓ представляющие собой задачи деятельности.

Предметом учебно-тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма самбистов, необходимых для достижения соревновательного результата. Занятия самбо могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий самбо. Формирование цели не происходит одномоментное. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий самбо.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1083 (далее – ФССП).

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

Ведущая тенденция многолетнего процесса – это подготовка высококвалифицированных спортсменов. В программе предусматривается освоение объема знаний, двигательных умений и навыков, развитие мышления спортсменов на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Программа разработана с учетом современных технологий: Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки), восстановительных мероприятий, тренерского и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям спортивного мастерства, обеспечивая в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических тренировок, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	4	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

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

5.1. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- ✓ групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- ✓ работа по индивидуальным планам;
- ✓ тренировочные сборы;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ тестирование и контроль.
- ✓ расписание тренировок
- ✓ планирование тренировочного процесса

5.2. учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	

		мероприятий в год		
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
2.5.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

5.3. Объем соревновательной деятельности

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

6.Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5-2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		6-12		2-4
1.	Общая физическая подготовка	96-118	118-88	88-	156-191	212-173
2.	Специальная физическая подготовка	30-46	46-88	88-	156-191	214-297
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-15	15-	18-33	42-57
4.	Техническая подготовка	72-105	105-143	143-	175-225	260-251
5.	Тактическая подготовка	10-12	12-32	32-	40-60	84-130
6.	Теоретическая подготовка	12-12	12-10	10-	10-12	8-8
7.	Психологическая подготовка	9-10	10-20	20-	22-60	60-148
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-3	3-	8-8	7-10
9.	Инструкторская и судейская практика	0-3	3-8	8-	12-17	14-23
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-3	3-3	3-	8-8	7-10
11.	Восстановительные мероприятия	-	-6	6-	19-26	28-36
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – программа).

7. Календарный план воспитательной работы (приведен в приложении № 2 к программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приведен в приложении № 3 к программе).

9. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены 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 тренировки, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Тренер-преподаватель должен научить спортсменов проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях, ведение протоколов соревнований. Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов. Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на этапе спортивной подготовки.

III. Инструкторская подготовка обучающиеся овладевают принятой в САМБО терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. Судейская Изучение основных положений правил по самбо. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.

УТГ (НСС) Инструкторская подготовка обучающегося это 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 спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающихся, находить ошибки и уметь их исправлять. Судейская Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.

УТГ(УСС) Инструкторская подготовка обучающегося это, когда обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Судейская Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

ССМ Инструкторская подготовка обучающегося это, когда подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают воспитанникам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Судейская Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших возрастных групп.

ВСМ Инструкторская подготовка обучающегося это, когда подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают воспитанникам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Судейская Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших возрастных групп.

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

Восстановительные мероприятия и медицинское обследование. Для восстановления работоспособности спортсмена спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных

особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) свыше 2-х лет. Восстановление работоспособности происходит, главным образом за счет рационального построения тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для групп тренировочного этапа (этап начальной спортивной специализации) до 2-х лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Восстановление работоспособности происходит, главным образом за счет рационального построения тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для групп тренировочного этапа (этап начальной спортивной специализации) до 2-х лет. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании тренировки с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Этап высшего спортивного мастерства. Восстановление работоспособности происходит, главным образом за счет рационального построения тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как

организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании тренировки с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Возрастные требования:

Этап и год подготовки	Возраст
НП	7
УТГ	11
СС	14
ВСМ	16

III. Система контроля

11. 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 «дзюдо» 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 «дзюдо»;
- ✓ 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 «дзюдо»;

- ✓ 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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап 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.

12. 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.

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг., женского пола массой тела до 55 кг.)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг., женского пола массой тела более 55 кг.)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6.3	6.5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	–
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			26,0	31,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«первый юношеский разряд» спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг., женского пола массой тела до 65 кг.)				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10.2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18

1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг., женского пола массой тела более 65 кг.)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10.2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3. Нормативы специальной физической подготовки				
4.				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг., женского пола массой тела до 72 кг.)				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11,10
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	20
2. Нормативы общей физической подготовки для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг., женского пола массой тела более 72 кг.)				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,8	17,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	12,25
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15,20	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	8
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	32
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	–
2.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20
3.2.	10 переворотов из упора головой	с	не более	

	в ковер на «борцовский мост» и обратно		15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

V. Рабочая программа по виду спорта (Самбо)

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

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

II. Пояснительная записка:

- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства);
- 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;

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

14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

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

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

– на тренировочном этапе: вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях; индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности;

- на этапе высшего спортивного мастерства: совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях; индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности; теория и методика физической культуры и спорта;

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

Для групп начальной подготовки до 1 года:

- ✓ правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- ✓ правила самбо как вида спорта;
- ✓ история самбо. Возникновение и развитие самбо;
- ✓ понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

Гигиена сна;

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

- ✓ выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для групп начальной подготовки свыше 1 года:

- ✓ понятие о здоровом образе жизни. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена;

- ✓ роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы.

Примерный распорядок дня;

- ✓ правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;

- ✓ оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики;

- ✓ правила самбо как вида спорта;

- ✓ история самбо. Возникновение и развитие самбо;

- ✓ запрещенные приемы в самбо;

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

- ✓ выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для групп спортивной подготовки (этапа начальной спортивной специализации) до 2-х лет:

- ✓ правила самбо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки;

- ✓ самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. -принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. -врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо.

- ✓ основы техники: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные

- ✓ самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо;

- ✓ правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Борцовский ковер;

- ✓ методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- ✓ классификация техники самбо: броски, удержания, болевые;

- ✓ анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста.

Определение путей дальнейшей тренировки;

- ✓ выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для групп спортивной подготовки (этапа начальной спортивной специализации) 2-го года:

- ✓ анализ соревнований: стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели: объем, разнообразие, эффективность;

- ✓ самбо в России: успехи российских самбистов на международных соревнованиях. Успехи спортсменов спортивной школы;

- ✓ гигиенические знания: весовой режим. Стойка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие в условиях тренировки и соревнований;

- ✓ планирование подготовки: периодизация, этапы;
- ✓ психологическая подготовка: волевые качества
- ✓ смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.
- ✓ Нравственная сторона
- ✓ трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность;
- ✓ выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для групп спортивной подготовки (этапа углубленной спортивной специализации) 3-го и 4-го года:

- ✓ основы тренировки самбиста: понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость навыков при разных состояниях организма;
- ✓ организация и содержание тренировок: виды тренировок. Тренировки по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, соревнования - главные, основные, подготовительные), тренировки по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия;
- ✓ планирование подготовки: методы планирования;
- ✓ контроль и учет подготовки: виды контроля и учета, форма учета, коррекция планов;
- ✓ развитие и состояние самбо: сведения о развитии самбо за истекший год.
- ✓ Анализ изменений в правилах соревнований. Анализ участия в соревнованиях: разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки к соревнованиям;
- ✓ выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Для групп спортивной подготовки (этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства):

- ✓ прогнозирование спортивных результатов: классификация прогнозов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших самбистов мира, Европы, России;
- ✓ интеллектуальная подготовка: цели и задачи интеллектуальной подготовки самбиста. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня;
- ✓ планирование подготовки: составление индивидуального плана подготовки.
- ✓ Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической;
- ✓ правила соревнований по самбо. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне ковра. Жесты судей.

Последние изменения в правилах соревнований самбо;

- ✓ задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям;
- ✓ анализ участия в соревнованиях: выявление тенденций. Исправление ошибок.
- ✓ Определение путей совершенствования подготовки самбистов;
- ✓ возрастные периоды подготовки спортсмена. Возрастная динамика развития и совершенствование физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена;
- ✓ динамика формирования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства спортсмена;

✓ планирование спортивной подготовки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана;

✓ анализ спортивной подготовленности спортсмена. Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности спортсмена различными методами. Участие в проведении тестирования;

✓ моделирование соревновательной деятельности: Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений;

✓ методика обучения. Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий. Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства:

✓ формирование и углублений знаний о структуре системы многолетней подготовки спортсмена;

✓ взаимосвязь компонентов, средств и методов тренировки, планирования тренировочных нагрузок;

✓ значение научно-методического и медико-биологического обеспечения.

Общая физическая подготовка. (ОФП) Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. В спортивной тренировке спортсмена, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности спортсмена. Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам.

Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Упражнения для групп начальной подготовки для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

✓ Выносливости: легкая атлетика — кросс 800 м; плавание — 25 м.

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

180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч;

кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползание;

лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах;

строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Упражнения для групп этапа спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа начальной спортивной специализации) для развития общих физических качеств: Вид двигательной деятельности развиваемое физическое качество Упражнения Легкая атлетика Быстрота Бег 30 м, 60 м; прыжки в длину с места. Ловкость Челночный бег 3х10 м Выносливость Бег 400 м, кросс – 2-3 км. Гимнастика Сила Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие гантелей, поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Выносливость Сгибание рук в упоре лежа. Быстрота Подтягивание за 20 с, отжимание за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Ловкость Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках. Гибкость Наклоны, скручивания туловища в движении и на месте; маховые движения ногами. Тяжелая атлетика Сила Поднятие гири, штанги. Бокс Быстрота Бой с тенью, подвижные игры в касания. Спортивная борьба Гибкость, быстрота Забегания на мосту, перевороты на мосту, броски манекена через спину Ловкость Партнер в партере, атакующий имеет цель положить его на живот, на спину Сила Приседание с партнером на плечах. Поднятие, перенос манекена, партнера. Поединки без захвата ног. Спортивные игры Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол Лыжные гонки Быстрота Гонки 500 м, 1000 м Плавание Выносливость 50 м, 100 м, 200 м

Упражнения для групп этапа спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа углубленной спортивной специализации) для развития общих физических качеств. Вид двигательной деятельности Развиваемое физическое качество Упражнения Легкая атлетика Быстрота Бег 30 м, 60 м; 100м Выносливость Бег 400 м, 800 м.кросс 75мин по пересеченной местности Силовая выносливость Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Сгибание рук в упоре на брусьях. Гимнастика Выносливость Сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой. Быстрота Подтягивание за 20 с, отжимание за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Сгибание туловища лежа на спине за 20с. Ловкость Переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч, сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в сторону. Гибкость Упражнения у гимнастической стенки, упражнения с резиной, стретчинг. Тяжелая атлетика Сила Толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16кг,24кг, упражнения с предельным весом штанги, с 60- 80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Спортивная борьба Гибкость, Упражнения на мосту с партнером, без партнера. Упражнения с резиновым амортизатором. Ловкость Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, «петушиные бои», борьба за обусловленный предмет. Сила Приседание, наклоны, повороты с партнером тяжелее на 9-11кг на плечах. Подъем партнера захватом за туловище сзади, стоящего на четвереньках. Упражнения на борцовском мосту. Спортивные игры Комплексное развитие. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол Лыжные гонки Быстрота Гонки 500 м, 1000 м. Выносливость 1,5км, 3км. Плавание Быстрота 10м. 25м. Выносливость 50 м, 100 м, 200 м, 300м. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности) Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция – бег по

ковру 100 м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забеги на мосту (5 раз вправо, 5 раз влево); 5-я станция – перенос партнера на спине (20 м); 6-я станция – полу приседы с партнером на плечах (10 раз); 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (10 раз); 8-я станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди (10 раз); 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя (2-3 попытки в течение 10-15 с); 10-я станция – лазанье по канату (2 раза по 5 м) Силовые возможности (работа в максимальной мощности) Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами – 5 минут. 1-я станция – рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция – подтягивание на перекладине; 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция – жим штанги лежа (50% от максимального веса); 7-я станция – имитация приемов находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра. Выносливость (работа большой мощности) Круговая тренировка: 1 круг выдержать режим работы, без отдыха между станциями. 1-я станция – прыжки со скакалкой (3 минуты); 2-я станция – борьба за захват (3 минуты); 3-я станция – борьба стоя (1,5 минуты), лежа (1,5 мин.); 4-я станция – прыжки со скакалкой (3 минуты); 5-я станция – переноска партнера на плечах (1,5 минуты работы спортсмена и 1,5 мин. партнера); 6-я серия – борьба лежа на выполнение удержаний (3 минуты); 7-я серия – прыжки со скакалкой (3 минуты); 8-я станция – переноска партнера на плечах (1,5 минуты работы спортсмена и 1,5 мин. партнера); 9-я серия – борьба лежа на выполнение удержаний (3 минуты); 10-я станция – приседания с партнером (1,5 минуты работы спортсмена и 1,5 мин. партнера); 11-я станция – прыжки со скакалкой (3 минуты); 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками (1,5 минуты работы спортсмена и 1,5 мин. партнера); 13-я станция – броски через спину (1,5 минуты работы спортсмена и 1,5 мин. партнера); 14-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 минуты); 15-я станция – прыжки со скакалкой (3 минуты).

3.8. Специальная физическая подготовка. (СФП) Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок.

Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы. К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями.

Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др. Силовая подготовка спортсмена предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости. Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м.

Значения указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров.

Средства развития специальных физических качеств групп этапа начальной подготовки:

- ✓ Силловые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- ✓ Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- ✓ Выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.).
- ✓ Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- ✓ Гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа (этап начальной спортивной специализации): Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения:

боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

- ✓ для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
- ✓ для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
- ✓ для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- ✓ для развития ловкости: поединки с более опытным противником, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- ✓ для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. Средства развития специальных физических качеств групп спортивной подготовки тренировочного этапа (этап начальной спортивной специализации).

Развитие скоростно-силовых качеств Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между ними 30 секунд. Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 36 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие борцовской выносливости Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью 20-30 минут. Развитие ловкости в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Средства развития специальных физических качеств групп спортивной подготовки тренировочного этапа (этап углубленной спортивной специализации) 3-го года.

Развитие скоростно-силовых качеств в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) в конце

каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрприемов) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 комплексов работы и восстановления. Развитие скоростной выносливости в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течении 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 повторений. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 35 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Развитие борцовской выносливости Проведение 2 – 3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут Развитие ловкости Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Средства развития специальных физических качеств групп спортивной подготовки тренировочного этапа (этап углубленной спортивной специализации) 4-го года.

Развитие скоростно-силовой Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30, между кругами – 4-6 минут. 1 – 2-я серии – имитация бросков с поворотом выносливости (работа субмаксимальной мощности) спиной к партнеру влево, вправо; 3 – 4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация бросков через грудь. Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают спортсмену три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхвatom в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски партнеров подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе, 4-я серия - 50 с броски партнеров передней подсечкой в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе. Развитие специальной выносливости (работа большой мощности) Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват – 1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без куртки – 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа – 1 минут; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Подготовка в самбо – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Подготовка самбиста включает систему состязаний и систему тренировки, охватывающую все стороны подготовки. Основными сторонами подготовки являются техническая, тактическая, физическая и психологическая. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны. Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам рационального выполнения тренировочных или соревновательных действий, предлагает совершенствование избранных вариантов техники самбо.

Техника в самбо – это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии. Технические действия в самбо называют приемами. Приемы в стойке включают броски и комбинации. Бросок – техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер. Комбинации в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке используемых для достижения поставленной цели.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ САМБО приемы стойки лежа броски удержания болевые руками, ногами туловищем, на руки на ноги толчком рывком одной ноги, двух ног,

мельница передняя, задняя, передняя боковая изнутри под 2 ноги, изнутри ножницы, отхват, подсад стопой, голенью Обвив Упором стопой Голенью Бедро Через спину Захватом руки под плечом Захватом 2-х рук С колена Локтя Плеча Из стойки Узел плеча Обратный узел плеча Колена Бедро Ахилла Икроножной мышцы Выведение из равновесия Захватом ног подножка подсечка подхват зацеп через голову Через спину Через грудь С боку С головы поперек верхом С ног Рычаг узел ущемление рычаг, узел ущемление.

Приемы в САМБО разделяют на три основные группы: подготовительные действия; действия в стойке и действия, выполняемые в партере. Подготовительные действия – технические элементы, составляющие основу противоборства самбистов. Стойка – положение, при котором тело спортсмена вертикально. Передвижения – перемещение тела самбистов в целом относительно его окружения. Поворот – вращательное движение туловища спортсмена с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости. Захват – действия самбиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защиты. Выведение из равновесия – подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении. Падения – заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлении на ковер. Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника. Удержание – техническое действие при котором самбист в течении определенного времени вынуждает соперника находиться спиной на ковре, а сам прижимается к его туловищу. Болевой прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы, связки, мышцы рук и ног соперника, вызывая болевые ощущения.

Технико-тактическая подготовка. Освоение основ технических и тактических действий:

- ✓ обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;
- ✓ достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;
- ✓ совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена;
- ✓ освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий;
- ✓ совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений;
- ✓ совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим;
- ✓ моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений;
- ✓ адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- ✓ развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции

посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена;

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

Психологическая подготовка. Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

✓ формирование мотивации к занятиям самбо;
✓ развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
✓ совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации, ее переработке, принятию решений;
✓ развитие специфических чувств — «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
✓ формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру-преподавателю, 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 общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части учебно- тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса. Оценки эффективности воспитательной работы и психологического воздействий в тренировочном

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

Участие в спортивных соревнованиях. Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется спортивной школой, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на очередной календарный год. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «самбо» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для

спортсменов соответствующих этапов спортивной подготовки в рамках индивидуальных планов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль эффективности данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера-преподавателя, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью детей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей. Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей и девочек — это свобода в выборе предоставленных им более широких возможностей проявить себя.

При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал. В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней спортивной подготовки количество соревнований возрастает.

В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства. Важным значением имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку спортсменов Спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Важное значение имеет специальная психологическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, где предполагается получения информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе спортивной подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на

предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Требование техники безопасности и предупреждение травматизма. В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать. В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется. Общие меры безопасности:

- ✓ не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- ✓ внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи устранить их;
- ✓ изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать легкое упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- ✓ контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих спортсменов, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

- ✓ неправильная методика проведения тренировки;
- ✓ несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений;
- ✓ недостаточный учет возрастных и половых особенностей;
- ✓ несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки;
- ✓ слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.;
- ✓ недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера-преподавателя и т. п.;
- ✓ неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов; -неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха);
- ✓ нарушение правил врачебного контроля, допуск к тренировке без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены;
- ✓ нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера-преподавателя и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов. К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении тренировок необходимо

соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Спортсмен, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, с ним проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом тренировки:

- ✓ надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;
- ✓ провести разминку.
- ✓ Требование безопасности во время тренировки:
- ✓ четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;
- ✓ выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.
- ✓ требование безопасности в аварийных ситуациях:
- ✓ при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- ✓ при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требование безопасности по окончании тренировки:

- ✓ снять спортивную форму и обувь; -принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- ✓ убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Самбо» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «Самбо», определяются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, самостоятельно.

Возраст лиц, зачисляющихся на этапы спортивной подготовки, определяется с учетом особенностей вида спорта «Самбо» по количеству лет по году рождения. Лицо, зачисляющееся на этап спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по виду спорта «Самбо» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы приложение №5, приложение № 6

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по

видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации. 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

Для педагогов:

1. Борьба САМБО: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А.Харлампиев- Москва, Физкультура и спорт, 1959.
2. Борьба САМБО: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М. Чумаков.- Москва, Физкультура и спорт, 1954.
3. Борьба САМБО: Л.Б. Турин- Москва, Советская Россия, 1963.
4. Спортивная борьба: В.М. Игуменов- учебное пособие, Москва, просвещение, 1993.
5. Спортивная борьба: учебник для институтов физической культуры, А.П. Купцов, М., «Физкультура и спорт», 1978.
6. Тактика борца самбиста: Е.М. Чумаков, М., «Физкультура и спорт», 1976.
7. Книга тренера: С.М. Вайцеховский, М., «Физкультура и спорт», 1971.
8. Настольная книга тренера «Наука побеждать, профессия- тренер» Н.Г. Озолин, М., ООО «Издательство Астрель», 2002.
9. Самбо для начинающих; Е.Я. Гаткин, М., 2001.

Для родителей и спортсменов:

- 10.Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо»; под редакцией С.Е. Табакова, изд.5-е, м., Физкультура и спорт, 2008.
- 11.Физическая подготовка борца; Учебное пособие, Е.М. Чумаков, М., ГЦОЛИФК, 1996.
- 12.Сто уроков самбо; Е.М. Чумаков. Под редакцией С.Е. Табакова – изд. 5-е М., Физкультура и спорт, 2002.
- 13.Физическая подготовка борца; Учебное пособие, Е.М. Чумаков.- М., ГЦОЛИФК, 1996.
- 14.Самбо «Техника борьбы лежа»; Д.Л. Рудман, М., Физическая культура и спорт, 1982.

Интернет источники:

1. Официальный интернет-сайт Федерации самбо России <https://sambo.ru/>
- 2.Официальный интернет-сайт международной федерации самбо <https://sambo.sport/ru/>
- 3.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
4. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ // <https://minobrnauki.gov.ru>
5. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru>
6. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [URL:https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/)
7. Официальный интернет сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>.
8. Официальный интернет сайт РУСАДА <https://www.rusada.ru/>

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-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
1.3.	...	...	...
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	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
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
2.3.	...	...	...
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
3.3.	...	...	...
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гантели массивные	штук	10
3.	Гири спортивные	штук	6
4.	Ковер для самбо	комплект	1
5.	Манекены тренировочные различного веса	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	штук	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
9.	Резиновый амортизатор	штук	10
10.	Секундомер электронный	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2
13.	Скамья для жима штанги	штук	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
15.	Стойка для приседания со штангой	штук	1
16.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
17.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
18.	Макет автомата	штук	10
19.	Макет ножа	штук	10
20.	Макет пистолета	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»			
21.	Кронштейн (крепление) для подвески боксерского мешка груши настенный	штук	1
22.	Лапа боксерская	штук	5
23.	Мешок боксерский	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Пояс самбо (красного и синего цвета)	комплект	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»			
2.	Перчатки боксерские	пар	12

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки				
	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. 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).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. 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. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. 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

Этапы совершенствования спортивного мастерства 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

Учебно-тематический план

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

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

	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Перетренированность/ неотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивног о мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в

	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

