



**УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2  
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

Принята на заседание  
педагогического совета  
МАУ ДО СШ №2 ТМР  
Протокол № 1  
от « 02 » 09 2024г.



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

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** от 10 до 18 лет

**Срок реализации:** 7 лет

**Авторы-составители:**

Комиссарова Ольга Николаевна,  
заместитель директора;

Падерин Александр Владимирович,  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории

**Тюменский район,  
2024 г**

## Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
<b><i>I</i></b>	<b><i>Общие положения</i></b>	<b><i>3</i></b>
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Цель Программы	6
<b><i>II.</i></b>	<b><i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Самбо»</i></b>	<b><i>7</i></b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5	Календарный план воспитательной работы	25
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	45
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	48
<b><i>III.</i></b>	<b><i>Система контроля</i></b>	<b><i>54</i></b>
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	54
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	55
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	56
<b><i>IV.</i></b>	<b><i>Рабочая программа по виду спорта «Самбо»</i></b>	<b><i>60</i></b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	60
4.2.	Учебно-тематический план	79
<b><i>V</i></b>	<b><i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i></b>	<b><i>86</i></b>

<b><i>VI</i></b>	<b><i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i></b>	<b>87</b>
6.1	Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки	87
6.2	Кадровые условия реализации Программы	91
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	92
<b><i>VII</i></b>	<b><i>Приложения</i></b>	<b>96</b>

## **I. Общие положения**

### **1.1. Нормативное обеспечение Программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073; <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования Спортивной школой №2 Тюменского муниципального района (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 г. № 1245, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г, регистрационный №71656).

- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Примерная программа);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1073;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ).

## ***1.2. Цель Программы***

***Целью Программы*** является

- достижение обучающимися спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
- выявление сильнейших спортсменов для формирования списка кандидатов в спортивные сборные команды;
- повышение спортивного мастерства обучающихся самбо.

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

Самбо - популярный спортивный вид спорта. Самбо (англ., sambo), самозащита без оружия спортивное единоборство, в котором на матах борются друг против друга 1 на 1 в течении некоторого времени. В основе самбо лежат такие виды борьбы как дзюдо и джиу-джитсу, Родина самбо — СССР (1938) . Борьбу оценивают судьи, судья на ковре и главный судья за столом напротив ковра.

Победителем становится тот, кто получил высшую оценку по окончании времени поединка или завершил схватку досрочно болевым приемом.

Борьба ведется на борцовском ковре размером 90 на 180см. главное в размере борцовского ковра то, чтобы он был в пределах 150-180 см. Данные размеры прописаны в регламенте.

Продолжительность борьбы 3-5.

Схватка проводится один на один в специальных куртках с небольшими боковыми разрезами для пояса (Самбовках) с поясами, модели выпускаются в красном и синем цвете.

Для достижения успеха в самбо необходимо уметь думать во время поединка обманывать соперника опережать его разрешено делать броски, подсечки, сваливания, соперника выведение его из равновесия и т.п. Главным оружием в самбо считаются выполнения болевых приёмов, проводимых на руки, таз, ноги к ним относятся ущемления, рычаги и узлы мышц и суставов.

За свою более чем вековую историю она снискала огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к самбо всевозрастающий интерес миллионов поклонников у нас и в других странах.



Самбо состоит из естественных движений на ковре. Противоборство, целью которого является победа соперника, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### ***2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку***

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося<sup>3</sup>;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта»<sup>4</sup>.
- возможен перевод обучающихся из других Организаций<sup>5</sup>.
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2<sup>6</sup>.

<sup>3</sup> Пп. 4.1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634»

<sup>4</sup> П.36, п.42 Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;

<sup>5</sup> Пп. 4.2. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Самбо», утвержденному приказом Минспорта России от «15» ноября 2022 г. № 987 представлен в таблице №2

*Таблица №2*

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы по виду спорта «Самбо» устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов.

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

<sup>6</sup> Пп. 4.3. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

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

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика<sup>7</sup>.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов<sup>8</sup>.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

9;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

---

<sup>7</sup> пп. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта «самбо»

<sup>8</sup> п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20

<sup>9</sup> Пп. 3.7. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (цап) спортивных званий;

■ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

10.

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия — мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям<sup>11</sup>.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов)<sup>12</sup>.

Виды учебно-тренировочных мероприятий, направленных на непрерывную подготовку спортсменов в течение года, предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в таблице №3

*Таблица №3*

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

<sup>10</sup> Пп. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

<sup>11</sup> п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

<sup>12</sup> п. 39 Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. № 999

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а

также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды<sup>13</sup>.

### **Соревновательная деятельность**

Спортивное соревнование - состязание (схватка) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (схватки), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)<sup>14</sup>.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом минимальных требований к объему соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями<sup>15</sup>.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

---

<sup>13</sup> Пп. 3.5. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

<sup>14</sup> п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

<sup>15</sup> п. 4 главы III ФССП по виду спорта «самбо»

формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях<sup>16</sup>.

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «САМБО» представлен в таблице №4

*Таблица №4*

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	–	1	1	1
Основные	–	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>				
Контрольные	2	2	1	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

Примечание: В таблице 4 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «самбо».

Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности, исходя из требований Примерной программы:

<sup>16</sup> п. 5 главы III ФССП по виду спорта «самбо»



- на этапе НП – принимать участие в контрольных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;

- на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании<sup>17</sup>.

### **Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях<sup>18</sup>.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации<sup>19</sup>.

---

<sup>17</sup> п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

<sup>18</sup> пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта «самбо»

<sup>19</sup> Пп. 3.4. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

#### 2.4. *Годовой учебно-тренировочный план*

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)<sup>20</sup>.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В учебном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10%, но не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются Организацией с учетом особенностей вида спорта «самбо».

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице №5

---

<sup>20</sup> пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта «Самбо»

Таблица №5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)			
		<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>
	<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	114	134	134	120	120	144	146
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	46	58	58	120	120	144	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	12	12	20	20	25	36
4.	Техническая подготовка (ч.)	110	146	146	156	156	188	218
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	20	20	34	34	44	72
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	15	15	15	20	20	20	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	5	15	15	24	24	30	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	2	2	3	3	3	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	3	4	4	5	5	6	7
10.	Судейская практика (ч.)	3	4	4	5	5	6	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	2	2	2	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	4	4	9	9	10	29
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении единоборству Самбо, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для борьбы Самбо.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются *соревнования*. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет спортсменам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой

и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов Самбо;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

**Техническая подготовка** – процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной. Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсменов овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы – это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия – один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия – это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные – элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки – формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

*Тактическая подготовка* самбиста – процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста – это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения – действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки – целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста – это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами

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

**Медико-биологическая система мероприятий** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических



средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Пп. 3.1. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут)<sup>22</sup>.

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации.

### **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры<sup>23</sup>, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся, а также формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися, является «Программа воспитательной работы МАУ ДО СШ №2 ТМР», которая направлена на:

- обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания,

---

<sup>22</sup> Пп. 3.2. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634

<sup>23</sup> п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ

популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры,

- приобщение к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме;

- создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению;

- единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

✓ *формирование нравственного сознания;*

✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*

✓ *формирование личностных качеств*

Основными направлениями воспитательной работы являются:

– здоровье сбережение;

– развитие творческого мышления;

– профориентационная деятельность;

– патриотическое воспитание обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

*Таблица №6*

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		

1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	В течение года
<b>2. <i>Здоровьесбережение</i></b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,</li> </ul>	В течение года

	здорового образа жизни	<p>ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> <li>- всероссийская акция «Спортивная зима»;</li> <li>- спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;</li> <li>- спортивная акция "Я выбираю спорт"</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»,</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;</li> </ul>	В течение года
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;</li> <li>- профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»;</li> <li>- областная акция «В ритме здорового дыхания!»;</li> <li>- всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»;</li> <li>- областная акция «Скажи жизни: Да!»;</li> <li>- областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»;</li> <li>- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»</li> </ul>	В течение года

2.4	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотическая акция «Мы - граждане России»;</li> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> <li>- всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;</li> <li>- всероссийская акция «Под флагом страны»</li> <li>- конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России;</li> <li>- лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;</li> <li>- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»;</li> <li>- беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»</li> </ul>	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> </ul>	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ;</li> <li>- парад наследников победы «Бессмертный полк»;</li> <li>- участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»</li> </ul>	
<b>4.</b>	<b><i>Развитие творческого мышления</i></b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»</li> <li>- Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.);</li> <li>- всероссийская акция «Поделись своим Знанием»;</li> <li>- открытые тренировочные занятия по видам спорта;</li> <li>- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)</li> </ul>	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;</li> <li>- областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72;</li> <li>- конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»</li> </ul>	В течение года
<b>5.</b>	<b><i>Экологическое воспитание</i></b>		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»;</li> <li>- выставка рисунков «Живи, Земля!»;</li> <li>- всероссийская акция «БумБатл»;</li> <li>- субботник «Экологический десант»;</li> <li>- проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания</li> </ul>	В течение года

## ***2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.***

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте<sup>24</sup>.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями<sup>25</sup>.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним содержит теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **Теоретическая часть**

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

---

<sup>24</sup> ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ

<sup>25</sup> ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ



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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

В МАУ ДО СШ №2 ТМР осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о

последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил<sup>26</sup>.

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися самбо молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся самбо молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

---

<sup>26</sup> п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

*Таблица 7*

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

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятия</b>
-------------------	----------------------	-------------	--	-------------------------	---

<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Анализ действующего антидопингового законодательства.	<b>Тренер</b>	В течение года	изучение материалов
	2. Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА	<b>Заместитель директора</b>	в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование
	3. Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	<b>Тренер</b>	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях
	4. Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	<b>Тренер, медицинский работник</b>	март-апрель	
	5. Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	<b>Тренер, медицинский работник</b>	апрель-май	
	6. Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	<b>Тренер, инструктор -методист</b>	октябрь	
	7. Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	<b>Тренер</b>	ноябрь	
	8. Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	<b>Тренер</b>	декабрь	
	9. Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры	<b>Тренер</b>	ноябрь, декабрь	

соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в армрестлинге (беседа)				
10. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
11. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
12. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	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). Сервис по

					<p>проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p>
	13. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	14. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>27</sup>		Спортсмен	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a></p>
					<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить</p>

<sup>27</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

	15. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3). Предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	16. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе



<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Анализ действующего антидопингового законодательства.		<b>Тренер</b>	В течение года	изучение материалов
	2. Обучение тренеров, тренеров-преподавателей программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		<b>Заместитель директора</b>	в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование
	3. Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		<b>Тренер</b>	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях
	4. Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».		<b>Тренер</b>	ноябрь	
	5. Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».		<b>Тренер</b>	декабрь	
	6. Формирование критического отношения к допингу (беседа)		<b>Тренер</b>	май	
	7. Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		<b>тренер</b>	июнь	
	8. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
				Прохождение	

	9. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>28</sup>		Спортсмен	1 раз в год	онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн- курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	10. Анти допинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	11. Семинары для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
		«Роль			Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей

<sup>28</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

	12. Родительское собрание	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	<p>пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №3). Предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
--	---------------------------	--	--------	----------------	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на

терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом,

оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

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

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

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## ***2.7. Планы инструкторской и судейской практики***

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения материала, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в части инструкторской и судейской практики предусмотрено освоение следующими умениями:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь вести протокол соревнований;

- уметь участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- уметь осуществлять судейство учебных игр самостоятельно;
- уметь участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблицах №8, №9

*Таблица №8*

**План инструкторской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год						
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b> - начальные знания спортивной терминологии, умение составлять конспект отдельных частей занятия	<b>В течение года</b>						
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b> - проведение отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.	3	4	4	5	5	6	7
1.	1. Освоение терминологии, принятой в самбо; 2. Владение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы; 3. В качестве дежурного подготовка мест для проведения занятий, инвентаря и оборудования.	2	1	-	-	-	-	-
2.	1. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки; 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, основным приемам нападения и защиты.	1	2	2	1	-	-	-
3.	1. Вести наблюдение за обучающимися, выполняющими технические приемы в спарринге и на	-	1	2	2	2	2	1

	спортивных соревнованиях; 2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.							
4.	1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке; 2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.	-	-	-	2	3	2	1
5.	1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой; 2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры; 3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам борьбы самбо	-	-	-	-	-	2	5

Таблица №9

**План судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год						
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
I	Теоретические занятия – знание правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы	В течение года						
II	Практические занятия - судейство на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Получение квалификационной категории спортивного судьи «юный спортивный судья».	3	4	4	5	5	6	7
1.	Вести протокол соревнований.	2	1	-	-	-	-	-
2.	Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.	1	2	2	1	-	-	-
3.	Осуществлять судейство учебных игр самостоятельно.	-	1	2	2	2	1	-
4.	Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	-	-	-	2	3	3	3
5.	Судить соревнования в качестве судьи.	-	-	-	-	-	1	4



## ***2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств***

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В

подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

*Таблица №10*

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 N2 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России<sup>29</sup>.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях<sup>30</sup>.

Восстановительные мероприятия и средства представлены в таблице № 11

*Таблица №11*

### **Восстановительные мероприятия и средства**

<b>Мероприятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики самбо, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности учебно-тренировочного занятия, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие ее	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин.

<sup>29</sup> п.36 Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 №1 144

<sup>30</sup> п.42 Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 №1 144

	объема и интенсивности ФСО юных спортсменов		саморегуляция и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем	В процессе учебно-тренировочного занятия. 3-8 мин 3мин саморегуляция, и гетерорегуляция.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №12

Таблица №12

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Год обучения	Средства и мероприятия	Сроки реализации	Количество часов
Этап начальной подготовки (1 год обучения)	<p><b>Рациональное питание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul> <p><b>Физиотерапевтические методы:</b></p> <p>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</p>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных	2
Этап начальной подготовки (2-3 год обучения)			4
Учебно-тренировочный этап (1-2 год обучения)			9

<p>Учебно-тренировочный этап (3 год обучения)</p>	<p>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.</p> <p><b>Фармакологические средства:</b></p> <p>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</p>	<p>мероприятий.</p>	<p>10</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (4 год обучения)</p>	<p>2. Препараты пластического действия.</p> <p>3. Препараты энергетического действия.</p> <p>4. Адаптогены.</p> <p>5. Иммуномодуляторы.</p> <p>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</p> <p>7. Антиоксиданты.</p> <p>8. Гепатопротекторы.</p> <p>9. Анаболизующие.</p> <p>10. Аминокислоты.</p> <p>11. Фитопрепараты.</p> <p>12. Пробиотики, эубиотики.</p> <p><b>Кислородотерапия</b> (кислородные коктейли).</p>		<p>29</p>

### 3. Система контроля

#### *3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях*

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### *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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "весовая категория";
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
- и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "самбо" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

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

### ***3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №4

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.



Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации)<sup>31</sup>.

Проведение итоговой аттестации по Программе не предусмотрено.

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

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «самбо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах №№13, 14

---

<sup>31</sup> п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро,	с	не более	

	передней подножкой, подхватом, через спину)		21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации представлена в приложении 5. Итоги выполнения нормативов фиксируются в протоколе приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки. (приложение 6).

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «самбо»**

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

Программный материал для учебно-тренировочного процесса формируется по каждому этапу спортивной подготовки с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-педагогического потенциала, а также особенностей усвоения обучающимися разделов Программы по спортивной подготовке.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России» и выше, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблице № 15.

Распределение часов материала на каждый год обучения представлен в таблицах №№16-23.

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

Вид подготовки	Этап начальной подготовки (1-3 год)	Учебно-тренировочный этап (1-2 год)	Учебно-тренировочный этап (3-5 год)
Теоретическая подготовка	Изучение теоретического материала осуществляется согласно учебно-тематическому планированию Программы (таблица 24)		
Физическая подготовка	<p>ОФП.</p> <p>В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.</p> <p>- Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.</p> <p>- 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;</p>	<p>ОФП:</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.</p> <p>- Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.</p> <p>- Выносливости: легкая атлетика - кросс – спортивные игры.</p>	<p>ОФП:</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.</p> <p>- Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.</p> <p>- Выносливости: легкая атлетика - кросс – спортивные игры.</p>

	<p>стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.</p>		
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>С.Ф.П.  - Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. - Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. - Выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.). - Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом. - Гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.</p>	<p>СФП:  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,</p>	<p>СФП:  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</p>

		<p>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.</p> <p>-для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.</p>	<p>изученных технико-тактических действий.</p> <p>-для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника</p>
Тактическая подготовка	<p>- группы начальной подготовки</p> <p>-исполнение сковывающих, опережающих обманных действий для</p> <p>-сбор информации о противнике</p> <p>Постановка цели поединка</p> <p>Планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий</p> <p>Планирование соревновательного дня (режим отдыха, питание, питьевого)</p>	<p>- использование благоприятных ситуаций;</p> <p>- опоздание благоприятных ситуаций;</p> <p>- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;</p> <p>- сбор информации о борцах, построение модели поединка с конкретным противником;</p> <p>- реализация замысла поединка;</p> <p>- ведение поединка на краю ковра.</p>	<p>- использование благоприятных ситуаций;</p> <p>- опоздание благоприятных ситуаций; -однонаправленные и разнонаправленные комбинации;</p> <p>- сбор информации о борцах, построение модели поединка с конкретным противником;</p> <p>- реализация замысла поединка;</p> <p>- ведение поединка на краю ковра.</p>
Техническая подготовка	<p>Стойки, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и самостраховка. Положение самбиста: по отношению к коврику, по отношению к противнику. Усилия направленные на нарушение равновесия противника. Проведение поединков с односторонним сопротивлением, закрепление техники</p>	<p>Группы УТ-(1-2) Самостраховка, выведение из равновесия противника, используя его движения, его усилие, позицию и позу захваты для проведения бросков, проведение поединков с дозированным сопротивлением, по заданию, имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с</p>	<p>Группы УТ-(3-5) Самостраховка, выведение из равновесия противника, используя его движения, его усилие, позицию и позу захваты для проведения бросков, проведение поединков с дозированным сопротивлением, по заданию, имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с</p>



	<p>выполнения бросков, удержания, болевых, посредством многократного их повторения в различных ситуациях. Освоения комбинаций и контрприемов. <b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> НП-1 НП-2 <b>БРОСКИ</b> 1 . Боковая подсечка 1 . Охват '2. Передняя подсечка 2. Бросок через бедро 3. Бросок ч/з бедро скручиванием 3. Зацеп изнутри <b>БОРЬБА ЛЕЖА</b> 1 . Удержание сбоку 1 . Удержание верхом 2. Удержанием сбоку с выключением руки 2. Переворачивание хватом бедра и руки 3. Удержание поперек 3. Переворачивание хватом пояса и руки изпод плеча 4. Удержание со стороны головы хватом пояса 4. 1 Переворачивание хватом двух рук.</p>	<p>закрытыми глазами, выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь (угол наклона 15-30). Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа Поединки со сменой партнеров. Борьба за захват. <b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП</b> УТ-1,УТ-2 УТ-3, УТ-4, УТ-5 <b>БРОСКИ</b> 1 . Задняя подсечка 1 . Зацеп изнутри под одноименную ногу 2. Подсека изнутри 2. Передняя подсечка под подставленную ногу 3. Бросок через бедро хватом ворота 3. Обратный бросок ч/з бедро 4. Бросок хватом ноги под подколенный сгиб 4. Подножка назад седом 5. Подсечка в темп шагом 5. Передний переворот 6. Передняя подножка 6. Бросок ч/з ногу вперед скручивай. 7. Подхват под две ноги 7. Задняя подножка 8. Подхват изнутри 8. Боковой переворот 9. Зацеп снаружи 9. Охват под две ноги назад 10. Боковая подножка с падением 10. Бросок ч/з грудь с прогибом 1 1 . Бросок ч/з голову 1 1 . Бросок хватом двух ног 12. Мельница 12. Подсад голенью <b>БОРЬБА ЛЕЖА</b> 1 . Удержание сбоку с захватом своей ноги 1 . Удержание верхом хватом руки. 2. Обратное удержание сбоку 2. Удержание поперек хватом дальней руки 3. Удержание со стороны головы хватом руки и пояса 3. Рычаг внутрь хватом руки под плечо 4. Рычаг внутрь упором предплечья 4. Рычаг внутрь с помощью</p>	<p>закрытыми глазами, выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь (угол наклона 15-30). Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа Поединки со сменой партнеров. Борьба за захват. <b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП</b> УТ-1,УТ-2 УТ-3, УТ-4, УТ-5 <b>БРОСКИ</b> 1 . Задняя подсечка 1 . Зацеп изнутри под одноименную ногу 2. Подсека изнутри 2. Передняя подсечка под подставленную ногу 3. Бросок через бедро хватом ворота 3. Обратный бросок ч/з бедро 4. Бросок хватом ноги под подколенный сгиб 4. Подножка назад седом 5. Подсечка в темп шагом 5. Передний переворот 6. Передняя подножка 6. Бросок ч/з ногу вперед скручивай. 7. Подхват под две ноги 7. Задняя подножка 8. Подхват изнутри 8. Боковой переворот 9. Зацеп снаружи 9. Охват под две ноги назад 10. Боковая подножка с падением 10. Бросок ч/з грудь с прогибом 1 1 . Бросок ч/з голову 1 1 . Бросок хватом двух ног 12. Мельница 12. Подсад голенью <b>БОРЬБА ЛЕЖА</b> 1 . Удержание сбоку с захватом своей ноги 1 . Удержание верхом хватом руки. 2. Обратное удержание сбоку 2. Удержание поперек хватом дальней руки 3. Удержание со стороны головы хватом руки и пояса 3. Рычаг внутрь хватом руки под плечо 4. Рычаг внутрь упором предплечья 4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху 5. Болевой на ахилово</p>
--	---	--	--

		<p>ноги сверху 5. Болевой на ахилово сухожилие 5. Болевой на тазобедренный сустав 6. Болевой на коленный сустав 6. Ущемление бицепса 13 Учебно-тренировочные поединки по заданиям, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства, отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий, маскировка обороны, ведение поединка в рваном темпе, на краю ковра.</p>	<p>сухожилие 5. Болевой на тазобедренный сустав 6. Болевой на коленный сустав 6. Ущемление бицепса 13 Учебно-тренировочные поединки по заданиям, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства, отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий, маскировка обороны, ведение поединка в рваном темпе, на краю ковра.</p>
<p>Интегральная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– чередование различных упражнений на быстроту (между собой);</li> <li>– чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);</li> <li>– чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;</li> <li>– многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;</li> <li>– подготовительные схватки, в самбо;</li> <li>– учебные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;</li> <li>– чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения технических приемов;</li> <li>– чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите;</li> <li>– чередование изученных тактических действий: индивидуальных - в нападении, защите, нападении и защите;</li> <li>– многократное выполнение изученных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом;</li> <li>– развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;</li> <li>– упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий; переключение в выполнение технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях;</li> <li>– переключение в выполнении</li> </ul>

		<p>технических приемов – отдельно и в сочетаниях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– многократное выполнение изученных тактических действий;</li> <li>– учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;</li> <li>– контрольные и календарные схватки с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.</li> </ul>	<p>тактических действий: индивидуальных в (отдельно в нападении и защите). защите, нападении отдельно в индивидуальных, групповых и командных действиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– учебные схватки с заданием – контрольные схватки при подготовке к спортивным соревнованиям;</li> <li>– календарные игры. Установка на схватку, разбор схваток умение применять освоенные технико-тактические действия в условиях спортивных соревнований.</li> </ul>
Психологическая подготовка	<p>Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование мотивации к занятиям САМБО;</li> <li>-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;</li> <li>-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации, ее переработке, принятию решений;</li> <li>-развитие специфических чувств — «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»; -формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.</li> </ul>	<p>Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Основными волевыми качествами являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– целеустремленность и настойчивость, которые выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед обучающимися, в активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии;</li> <li>– выдержка и самообладание. Выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний в преодолении нарастающего утомления;</li> <li>– решительность и смелость. Выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты борьбы и без колебаний приводить их в исполнение;</li> <li>– инициативность и дисциплинированность. Выражаются в способности спортсмена вносить в борьбу творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.</li> </ul>	
Инструкторская и судейская практика	Изучение материала инструкторской и судейской практики осуществляется согласно планам Программы (таблицы №№8, 9)		

Таблица №16

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<b>Итого часов</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	10	8	8	9	10	10	9	10	10	10	10	114
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	110
5.	Тактическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	10
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	3
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	-	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	2
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица №17

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<b>Итого часов</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	10	10	134
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	4	-	12
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	12	12	12	12	10	12	14	12	14	146
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	1	-	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	4
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	4
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>416</b>

Таблица №18

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<b>Итого часов</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	10	10	134
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	58
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	4	-	12
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	12	12	12	12	10	12	14	12	14	146
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	1	-	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	4
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	4
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>416</b>

Таблица №19

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года  
обучения (УТ-1)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<b>Итого часов</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	12	10	10	10	10	10	10	10	12	8	8	120
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	12	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	120
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5	5	20
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	14	12	12	14	12	12	12	14	14	14	12	156
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	34
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	1	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	2	1	-	1	1	9
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

Таблица №20

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года  
обучения (УТ-2)**

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	12	10	10	10	10	10	10	10	12	8	8	120
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	12	10	10	10	10	10	10	10	8	10	10	10	120
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5	5	20
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	14	12	12	14	12	12	12	14	14	14	12	156
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	34
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	1	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	-	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	2	1	-	1	1	9
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>



Таблица №21

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года  
обучения (УТ-3)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<b>Итого часов</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	12	12	12	12	12	12	12	10	14	12	12	12	144
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	5	5	5	25
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	16	15	15	16	16	16	16	16	16	15	15	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	44
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	30
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	1	1	-	-	2	1	1	-	-	-	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	1	1	-	-	2	1	-	1	-	-	-	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	1	-	-	-	1	1	2	-	1	1	1	10
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

Таблица №22

**Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года  
обучения (УТ-4)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид подготовки</b>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<b>Итого часов</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	12	12	12	12	10	14	14	12	14	12	10	12	146
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	14	14	12	12	10	12	12	10	12	14	12	12	146
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	6	6	8	-	-	-	-	4	6	6	36
4.	Техническая подготовка (ч.)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	18	218
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	2	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	1	-	1	-	1	1	1	1	-	-	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	1	1	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	29
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 23.

**Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки по видам подготовки**

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	<p>Указать все упражнения для развития общей физической подготовки: развитие выносливости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. кроссы (3000м-7000м)</li> <li>2. ломаный бег (2000м-3000м)</li> <li>3. многоскоки</li> </ol> <p>развитие гибкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. упражнения с максимальной амплитудой,</li> <li>5. Упражнения с отягощением;</li> <li>6. растяжка.</li> </ol> <p>Развитие силы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. приседания</li> <li>8. отжимания</li> <li>9. сгибание и разгибание туловища.</li> </ol> <p>Развитие ловкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. кувырки вперёд и назад,</li> <li>11. прыжки с поворотом,</li> <li>12. Самостраховка</li> <li>13. Перекаты</li> </ol> <p>Развитие скорости:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. челночный бег.</li> <li>15. ускорения из различных исходных положений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кросс различной дистанции, стараться пробегать в одном темпе.</li> <li>2. Ломаный бег выполняется в спокойном темпе с небольшими ускорениями(30-60м)</li> <li>3. Выполнение серий многоскоков на развитие прыжковой выносливости</li> <li>4. Упражнения на растяжку.</li> <li>5. Упражнения с отягощением либо с сопротивлением партнёра.</li> <li>6. Комплекс упражнений на растягивание.</li> <li>7. Серии приседаний на развитие силы ног.</li> <li>8. Отжимания в упоре лёжа, упоре сзади на гимнастическую скамью</li> <li>9. Выполнять упражнение с сцепленными руками за головой.</li> <li>10. Выполнение кувырков с различных положений и по сигналу тренера</li> <li>11. Выполнение прыжка и разворота в воздухе, выполнение по заданию, по ориентирам</li> <li>12. Выполнение самостраховки при падении, внимательно слушая указание тренера.</li> <li>13. Выполнение челночного бега с различными дистанциями, с различных исходных положений, после выполнения упражнения.</li> <li>14. Выполнение коротких ускорений после задания и по определённому сигналу.</li> </ol>
Специальная физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для совершенствования подсечек: ходьба на внешней стороне ступни; удары подошвой по лежащему набивному мячу; «подсечка» обкладных матов; подсечь гирию так, чтоб она перевернулась на бок; имитация подсечки с резиновым шнуром или веревкой привязанной к гимнастической стенке на уровне пояса и т.д</li> <li>2. Для совершенствования подножек: перенос тела с</li> </ol>	<p>Следить внимательно за техникой безопасности, при выполнении упражнений с инвентарём.</p>

	<p>одной ноги на другую из положения приседа на одной ноге; ходьба в полуприседе на носках ног; ходьба с партнером, лежащим на плечах; имитация подножек (передней, задней).</p> <p>3. Для совершенствования зацепов: перебрасывание лежащего мяча; остановка катящегося мяча; удар подъемом по мячу; ходьба на пятках; зацепить подъемом ноги гирию и потянуть её к себе; обвить ногу партнера и вынести ее вперед-вверх, поднять ногу назад-вверх, наклоня партнера вперед; поднять ногу вверх вместе с партнером; перенос партнера на бедре и т.д</p> <p>4. Для совершенствования бросков через голову: ходьба в полном приседе («гусиным шагом»); ходьба с партнером, лежащим на плечах; приседание с партнером на плечах; кувырки через плечо; кувырки через голову.</p> <p>5. Для совершенствования бросков подхватом: приседание на одной ноге («пистолет»); равновесие на одной ноге («ласточка»); махи ногами вперед – назад, вправо – влево; рывки руками жесткого резинового шнура к себе и т.д.</p> <p>6. Для совершенствования бросков с захватом ног: приседание на двух ногах; приседание на двух ногах с партнером лежащим на плечах; ходьба в приседе; лазание по канату без помощи ног и т.д.</p> <p>7. Для совершенствования бросков через спину: бег со скрещиванием ног и вращением таза; прыжки вверх с вращением таза; круговое вращение таза на согнутых ногах; перенос веса тела с одной ноги на другую из</p>	
--	---	--

	<p>положения приседа на одной ноге и т.д.</p> <p>8. Для совершенствования бросков прогибом: круговые движения шей; забегание вокруг головы влево и вправо из положения упора головой и руками в ковер; переворот с моста через голову, держась руками за голени партнера; прогиб туловища назад и доставания головой ковра из положения стоя на коленях; падения на ковер животом вперед и т.д</p>	
Участие в спортивных соревнованиях	<p>-Участие в первенстве Тюменского района</p> <p>-участие в первенстве Тюменской области</p> <p>-Участие в турнирах различной направленности</p>	
Техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. упражнения на отработку захватов</li> <li>2. упражнения на отработку передвижений по ковра</li> <li>3. упражнения на отработку атакующих бросков</li> <li>4. упражнения на отработку бросков защиты</li> <li>5. упражнения на отработку падений</li> </ol>	<p>Захваты: Выполняются захваты за куртку(самбовку) захваты одноименные, разноименные и тд .</p> <p>Передвижения: Правильная постановка ног и т.д.</p> <p>Защита и Атака: Для защиты используется многообразие бросков защиты и атаки.</p> <p>Падение: Правильное падение при выполнении бросковой техники ит.д..</p>
Тактическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. направленные на возникновение у соперника защитной реакции – угрозы, сковывания, выведение из равновесия;</li> <li>2. направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;</li> <li>3. направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника – повторная атака, двойной обман;</li> <li>4. направленные на использование преимущественно силового воздействия.</li> </ol>	<p>Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.т тактический борьба</p>

Теоретическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседы</li> <li>2. Самостоятельный поиск материала</li> <li>3. разбор тренировочных моментов</li> <li>4. просмотр видеоматериала</li> </ol>	Анализ и обработка информации в группах и индивидуально.
Психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседы</li> <li>2. установки на схватки</li> <li>3. разбор и решение конфликтных ситуаций</li> </ol>	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Контроль физической подготовленности</li> <li>2. контроль технической подготовленности</li> <li>3 контроль теоретической подготовленности</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 сдача нормативов по физической подготовке</li> <li>2зача нормативов по выполнению технических элементов самбо</li> <li>3тестирования по теоретической части на знание правил, техники тактики и судейства.</li> </ol>
Инструкторская практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. проведение комплекса разминки воспитанниками</li> <li>2. самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов самбо</li> <li>3. упражнения на перестроения</li> <li>4. проведение основной части тренировки</li> <li>5. проведение заключительной части.</li> </ol>	
Судейская практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 разбор судейских жестов</li> <li>2 работа с судейским свистком</li> <li>3 судейство тренировочных игр</li> <li>4 разбор матчей с профессиональными судьями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 видео изучение судейских жестов и их отработка.</li> <li>2 изучение сигналов свистка.</li> <li>3отгачивание судейских жестов и правильность и своевременность звуковых сигналов.</li> <li>4 просмотр и анализ действия судей при различных игровых ситуациях</li> </ol>
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. установка режима дня спортсмена</li> <li>2. разработка сбалансированной системы питания</li> </ol>	
Восстановительные мероприятия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. водные процедуры</li> <li>2. массаж</li> <li>3. правильное питание</li> <li>4.Закаливание</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 контрастный душ</li> <li>Баня или сауна растирание.</li> <li>2 различные виды массажа.</li> <li>3 комплексное питание.</li> <li>4 комплекс процедур на постепенное закаливание организма</li> </ol>

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 7 настоящей программы.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

В Программе предусмотрено изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, патриотическое воспитание обучающихся, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и учебно-тренировочного занятия, техника и тактика избранного вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях, режим обучающегося (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж, предупреждение травматизма.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики учебно-тренировочного процесса - планирование по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта.



Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №24

Таблица №24

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 1520/2280</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 70/100	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 250/350	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	≈ 230/300	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	≈ 90/170	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 310/400	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 250/350	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 11/200	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	≈ 120/240	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 90/170	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	≈ 4200/6300		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈320/480	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	≈260/390	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 460/750	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 500/750	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет	≈	январь	Структура и содержание

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	340/510		Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 620/930	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 460/690	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 440/580	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	≈ 440/660	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность	≈ 360/540	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №25

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах спортивной подготовки:**

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p><b>Подготовительный этап.</b></p>	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемов борьбы самбо.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения борьбы. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.</p> <p>Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла.</p> <p>В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения борьбы. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).</p>

<b>Предсоревновательный этап.</b>	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма тренировочной направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные схватки).
<b>Соревновательный этап.</b>	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 схватки по 3 минуты через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3 схватки по 5 минут. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 4-5 минут подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
<b>Переходный этап.</b>	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

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

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» (приложение 8).

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

### **6.1 Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

*Материально-технические условия:*

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

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



- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 27);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 28);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №26-28

*Таблица №26*

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, 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.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10

18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1

*Таблица №27*

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица №28

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

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
  - ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

1. 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).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на

всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

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

В перечень информационного обеспечения программы входят образовательная, методическая литература и другие образовательные ресурсы.

#### *Основная литература*

1. **Курс самозащиты без оружия "Самбо"** Волков В.П. Учебное пособие для школ НКВД. Часть 1,2. Москва., 1940.
2. **Борьба самбо.** Харлампиев А.А. Учебное пособие. Издательство: "Воениздат" Москва, 1952.
3. **Спортивные приемы самбо.** Харлампиев А.А. М., ВИ, 1952. ("Для служебного пользования")
4. **САМБО. Боевые приемы.** Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953. ("Для служебного пользования")
5. **САМБО. Специальные приемы.** Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953. ("Для служебного пользования")
6. **Программа по борьбе самбо для коллективов физкультуры** Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1954.
7. **Правила соревнований по борьбе самбо** Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1956.

8. **Борьба самбо.** Харлампиев Анатолий Аркадьевич Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1957.
9. **Самозащита без оружия "самбо".** Харлампиев А.А. Учебное пособие для работников милиции, М.: ФиС, 1958.
10. **Тактика борьбы самбо.** Харлампиев А.А. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1958.
11. **Методическое письмо по борьбе самбо.** Харлампиев А.А. Москва, 1959.
12. **Борьба самбо.** Харлампиев. А.А. Издательство "физкультура и спорт" Москва 1959г.
13. **Борьба самбо.** Колодников И.П. Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, Москва, 1960.
14. **Борьба самбо.** Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Издательство: "Физкультура и спорт". Москва, 1961.
15. **Борьба самбо.** Андреев В.М. Учебно-наглядное пособие. Издательство: "Спорткомбинат". Динамо, 1961.
16. **Борьба самбо.** Турин Л.Б. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1964.
17. **Борьба самбо.** Харлампиев А.А. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1964.
18. **Борьба самбо.** Харлампиев А.А. 7-е изд. Учебное пособие для коллективов физкультуры. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1965.
19. **Борьба самбо: Правила соревнований** Издательство: "Физкультура и спорт", Москва 1966.
20. **Учебное пособие по боевому разделу самбо.** В.А.Кравченко, М., 1967. ("Для служебного пользования")
21. **Борьба самбо.** Андреев В.М., Чумаков Е.М. Издательство: "Физкультура и спорт", Москва 1967.
22. **Борьба самбо.** Гулевич Д.Н. Звягинцев Г.Н. Военное издательство Министерства обороны СССР, Москва 1968.

23. **Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо.** Учебник для институтов физической культуры. (под общ. ред. Галовского Н.М. и Катулина А.З.). Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1968.
24. **Самбо.** В.М.Андреев. Учебно-методическое пособие, М.: ЦС "Динамо", 1970, 111с.. ("Для служебного пользования")
25. **Краткие методические указания по изучению боевого раздела самбо** А.В.Фролов, М., 1970. ("Для служебного пользования")
26. **Боевые приемы самбо.** Акопов А.А., Вашурин К.М. Учебно-методическое пособие для специальных средних заведений МВД СССР. Москва, 1970.
27. **Борьба самбо: Правила соревнований.** Издательство: "Физкультура и спорт", Москва 1970.
28. **Молодой самбист.** Турин Л.Б. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1970.
29. **Самбо.** ЦС "Динамо" Москва, 1970.
30. **Тактика борца – самбиста.** Чумаков Е.М. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1976.
31. **Сто уроков борьбы самбо.** Чумаков Е.М. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1977.
32. **Боевые приемы самбо** для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел. Приказ МВД СССР к215-1972 - МВД СССР, Управление кадров. Издание ВНИИПО, 1977.
33. **Сто уроков борьбы самбо.** Чумаков Е.М. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1977.
34. **Республика "САМБО-70".** Школьникова Н.В. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1978.
35. **Самбо.** Рудман Д.Л. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1979.
36. **Пояс белый - пояс красный: Майкопская школа дзюдо-самбо.** И.Письменский, В.Климан. Майкоп, 1980.

37. **Физическая подготовка борца-самбиста.** Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Москва, 1980.
38. **Борьба самбо.** Полубинский В.Н., Сенько В.М. Минск: 1980.
39. **Методы совершенствования психологической и специальной работоспособности у борцов самбо и каратэ.** Диссертация А.Сосин. Киев, 1980, дисс. канд. пед. наук.
40. **10 тысяч путей к победе.** Лукашев. М.Н. Издательство "молодая гвардия" Москва 1982г.
41. **Самбо: Техника борьбы лежа. Нападение.** Рудман Д.Л. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1982.
42. **Самбо: Техника борьбы лежа. Защита.** Рудман Д.Л. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1983.
43. **Объем технико- тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ**  
Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Методические рекомендации. Москва, 198



## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности; □ гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо

#### здать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой,

бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

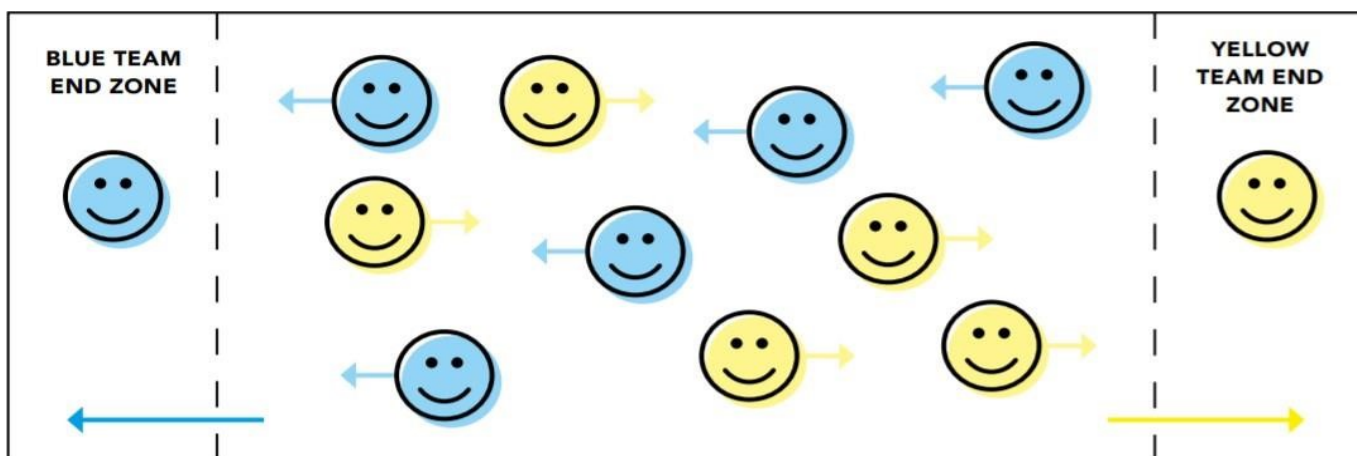
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

**3) Ценности спорта** Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и

т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? □ почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

#### **4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

**Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

**Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

**Обязательные темы:**

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; □ отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта; улучшает

спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); □ менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); □ процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); □ ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

**Программа для родителей (1 уровень) Целевая аудитория:**

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом <https://course.rusada.ru/>;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## Программа для родителей (2 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

### Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

**Примерные тестовые задания по теме: "Самбо"**

1. Борец снимается с соревнований (дисквалификация)?

- А. за неявку на ковер в течении 1 минуты
- Б. за неэтичное поведение представителей
- В. за обман судей
- Г. за разговоры на ковре

2. Началом схватки считается?

- А. гонг
- Б. свисток арбитра
- В. сигнал руководителя ковра
- Г. сигнал главного судьи

3. Четыре балла присуждается?

- А. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на 2 лопатки
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок

В. за бросок без падения атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях, упал на спину

Г. за удержание в течении 15 минут

4. Уклонением от борьбы считается?

- А. захват за концы пояса
- Б. отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя
- В. захват за край или покрышку ковра
- Г. умышленное нарушение спортивной формы

5. Кто судит схватку борцов?

- А. руководитель ковра, арбитр, боковой судья
- Б. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист
- В. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь
- Г. руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь, информатор

6. Положение борца стоя?

- А. касается ковра только ступнями ног
- Б. касается ковра только ступнями ног или только на руках
- В. касается ковра ступней и коленом
- Г. на коленях

7. Что считается запрещенным приемом?

- А. захват за пальцы
- Б. умышленное нарушение спортивной формы
- В. подача ложного сигнала
- Г. захват за концы пояса

8. Сколько времени отводится спортсмену на получение мед.помощи в течении одной схватки?

- А. 1 мин
- Б. 2 мин
- В. 3 мин
- Г. 4 мин

8. Спортсмен в течении схватки удержал противника 3 раза: 10 сек. 12сек. 20 сек. Сколько баллов заработал спортсмен?

- А. 2 балла
- Б. 4 балла
- В. 6 баллов

Г. 8 баллов

9. Как оценивает действия борцов боковой судья?

- А. дублирует оценки, показанные арбитром
- Б. ориентируется на оценки показанные руководителем ковра
- В. самостоятельно
- Г. присоединяется к оценкам арбитра или руководителя ковра

10. Сигналом о сдаче при болевом приеме считается?

- А. возглас представителя, указывающего на сдачу
- Б. однократный хлопок рукой
- В. любой возглас участника, взятого на болевой прием
- Г. возглас участника, проводящего болевой прием

11. Кто снимает со схватки борца с присуждением его противнику чистой победы за нарушения правил?

- А. арбитр
- Б. руководитель ковра
- В. главный судья
- Г. тройка судей

12. Удержание прекращается если.....?

- А. борец, которого удерживают, отрывает от ковра одну лопатку
- Б. борец, которого удерживают, встает на мост



- В. борец, которого удерживают, отжимает атакующего борца от себя
- Г. подал сигнал официальный представитель
13. Борцу в ходе схватки может быть сделано?
- А. не более 1 предупреждения
- Б. не более 2 предупреждений
- В. не более 3 предупреждений
- Г. два замечания
14. Два балла присуждается?
- А. за бросок с падением атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину
- Б. за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на поясницу или плечо
- В. за опоздание на ковер свыше 1 минуты
- Г. за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать борьбу в соревнованиях
15. Должен ли арбитр остановить схватку, если в борьбе лежа защищающий борец применяет запрещенный прием ?
- А. должен остановить дать предупреждение
- Б. не останавливает схватку, требует от него прекратить проведение запрещенного приема, сделать ему предупреждение
- В. останавливает схватку, снимает нарушителя со схватки
- Г. не останавливает схватку, делает устное замечание нарушителю
16. Первое замечание имеет право сделать?
- А. руководитель ковра
- Б. главный судья соревнований
- В. арбитр
- Г. судейская тройка
17. За что борец снимается со схватки?
- А. повторная попытка проведения болевого приема
- Б. повторный захват за шорты
- В. борец не смог уложиться в отведенные 2 минуты на оказание медицинской помощи
- Г. повторный захват за рукав изнутри куртки
18. Чистая победа присуждается?
- А. за дисквалификацию противника за нарушение правил
- Б. за подачу ложного сигнала
- В. за некорректное поведение представителя
- Г. за бросок соперника на поясницу со стойки

19. Имеет ли право спортсмен на получение медицинской помощи (заморозить колено)?

- А. имеет
- Б. имеет при тяжелой травме
- В. имеет по просьбе представителя
- Г. не имеет

20. Один балл присуждается?

- А. за опоздание на ковер свыше за секунд
- Б. за удержание, длившееся 10 секунд
- В. за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок
- Г. за бросок с падением из положения стоя, при котором противник упал на грудь

**Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам**

**Бег 30 и 60 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** – стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Челночный бег 30 м (5х6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая

обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Бросок мяча массой 1 кг** из-за головы двумя руками, стоя. Испытуемый становится на линию. Ноги на ширине плеч. Мяч двумя руками отводится за голову, слегка сгибает колени и отклоняется назад. Резко выбрасывает мяч по дуге сгибая тазобедренные суставы и используя все мышцы тела для броска. Выполняется 3 попытки, в зачет идёт лучший результат.

**Прыжок в высоту** одновременным отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ \_\_\_\_\_ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вид спорта: Греко-римская борьба

Тренер: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	нормативы						результат (зачет, незачет)
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								

Итоги:                    Сдали нормативы                    \_\_\_\_\_ человек  
                                 Не сдали нормативы                \_\_\_\_\_ человек  
                                 % выполнения нормативов    \_\_\_\_\_

Нормативы принял: \_\_\_\_\_

































**Требования техники безопасности на занятиях по самбо**

<b>Требования безопасности перед началом занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь ;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивном ковре;</li> <li>- провести разминку;</li> <li>- тщательно проветрить зал;</li> </ul>
<b>Требования безопасности во время занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать игру, делать остановки в борьбе и заканчивать её только по команде тренера-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения на ковре;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.</li> </ul>
<b>Требования безопасности по окончании занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>
<b>Требования безопасности в аварийных ситуациях</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.</li> </ul>