

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Родина» станции Бесскорбной муниципального
образования Новокубанский район

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » февраля 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МАУ ДО СШ
«Родина» станции Бесскорбной
М. Х. Тамазов
« 28 » февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «САМБО»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет.

Программа разработана и действует на период действия ФССП: 4 года.

Авторы-составители:

Никитин А. А. (инструктор-методист);
Волкова З. А. (инструктор-методист);
Мноян М. В. (тренер-преподаватель).

ст. Бесскорбная.
2023 год.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения.	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».	4
2.1	История вида спорта «Самбо».	4
2.2	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.	5
2.3	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.	6
2.4	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
2.4.1	Перечень учебно-тренировочных мероприятий.	7
2.4.2	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «Самбо».	8
2.4.3	Работа по индивидуальным планам.	9
2.5	Годовой учебно-тренировочный план.	9
2.6	Календарный план воспитательной работы.	12
2.7	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	12
2.8	Инструкторская и судейская практика.	12
2.9	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	13
III.	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.	16
3.1	Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки.	17
3.2	Перечень тестовых вопросов спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».	21
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Самбо».	22
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	22
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Самбо».	40
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Родина» по виду спорта «Самбо».	40
5.2	Номер-код вида спорта «Самбо», реализуемый в МАУ ДО СШ «Родина».	41
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	42
6.1	Материально-технические условия реализации этапов.	42
6.2	Кадровые условия реализации программы.	43
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.	44

I. Общие положения

1) Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «весовая категория» в муниципальном автономном учреждении спортивная школа «Родина» станицы Бескорбной муниципального образования Новокубанский район (МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бескорбной) далее (Организация), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённым приказом Минспорта России от 24.11.2022 года № 1073¹ (далее – ФССП).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо» от 14.12.2022 года № 1245, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- Иные нормативные акты, регламентирующие спортивную подготовку в Организации.

2) Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
 - образовательные;
-

- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов, освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

2.1. Самбо (самооборона без оружия) — это контактный вид спортивного единоборства. Самбо впитало в себя самые эффективные практики приёмов борьбы, возникших в разных странах и республиках Советского союза. Элементы бокса, дзюдо, джиу-джитсу и многих других разновидностей силовых единоборств. Они были гармонично вписаны в новый вид самообороны. Кроме силовой, физической составляющей, этот вид единоборства базируется на лучших нравственных принципах национальностей предоставивших самбо часть своей самобытной культуры. Различают два направления в развитии самбо: спортивное, позволяющее вовлекать молодёжь в активное занятие физической культурой, и прикладное для подготовки бойцов государственных спецподразделений (армия, силовые структуры, органы внутренних дел). Молодое советское государство с первых лет своего существования занималось формированием органов правопорядка (милиции), подготовкой военных спецподразделений (разведка, пограничная служба) и обучением солдат и офицеров навыкам рукопашного боя. Хаотическое заимствование многочисленных видов самообороны из европейских и азиатских стран не позволяло создать единую систему обучения, основанную на общих принципах. Поэтому возникновение самбо в 1920-1930 г.г. было ответом на объективную потребность, возникшую в процессе государственного

строительства. Не менее важное направление развития — это превращение самбо в самостоятельный, массовый вид спорта, вовлекающий молодёжь в занятия физической культурой. Главными авторами нового вида боевого искусства называют В. С. Ощепкова (1893-1937 г.г.), В. А. Спиридонова (1882-1944 г.г.) и А. А. Харлампиева (1906-1979 г.г.). Лучшие элементы японского вида боевых искусств Ощепков В.С. смог привнести в самбо. В. А. Спиридонов является автором названия нового вида спорта и боевого искусства — самбо. Методика Спиридонова была направлена на изучение приёмов, способных нанести повреждения (травмы) противнику, чтобы вывести его из строя. Это, конечно, не соответствовало спортивным принципам, поэтому оно было названо боевым самбо. Вся жизнь А. А. Харлампиева была посвящена систематизации и распространению самбо, которое аккумулировало все лучшие приёмы из видов борьбы разных народов и стран. Становление самбо проходило стремительными темпами.

- Датой рождения новой спортивной дисциплины и вида единоборства считается 16.11.1938 г., когда вышло Постановление Комитета по физической культуре и спорту СССР "О развитии борьбы самбо";

- В 30-х годах прошлого века новый вид борьбы был включён в нормативы комплекса ГТО;

- В 1939 г. прошёл 1-й чемпионат СССР по самбо;

- В 50-е годы XX века состоялись первые международные соревнования;

- В 1966 г. конгресс ФИЛА (Мировая федерация любительской борьбы) утвердил самбо в качестве международного вида спорта;

- В 1967 г. был проведён 1-й международный турнир;

- В 1972 г. состоялся 1-й открытый чемпионат Европы;

- В 1973 г. спортсмены из 11 стран участвовали в первом чемпионате мира;

- В настоящее время на регулярной основе (ежегодно) проводятся мировые, европейские и азиатские чемпионаты;

- Отдельно проводится Мемориал Харлампиева, имеющий статус кубка мира. Турнир учреждён в год проведения в Москве летних Олимпийских игр.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7-9 лет, а высших достижений — через 11-13 лет специализированной подготовки.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет. При этом, при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трёх лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта. Выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по

физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «самбо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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 по виду спорта «самбо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12

При комплектовании учебно–тренировочных групп в Организации учитывается:

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше 3 лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234	312	520-624	624-728

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в МАУ ДО СШ «Родина» ст. Бесскорбной:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно – тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634).

-

2.4.1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно).	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
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 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

2.4.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «самбо»

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

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

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

- должен достичь указанного возраста в календарный год проведения соревнований;
- пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положению (регламенту);
- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «самбо»

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1

2.4.3. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (пп. 15.3 главы VI ФССП).

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки спортивной подготовки, виды деятельности, практику. Распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения, на **52 недели** в год (в часах).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в **астрономических часах** и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — **двух часов**;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — **трёх часов**.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

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

Учебный год начинается 01 января и заканчивается 31 декабря. Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из **астрономического часа (60 минут)** (пп. 3.2 Приказа № 634).

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			

		4,5	6	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24	12-24	6-12	6-12
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		НП		УТ	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-24	12-24	6-12	6-12
Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка (час.)	82	109	120/144	144/167
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	33	44	120/144	144/167

3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	3	15/19	31/37
4.	Техническая подготовка (час.)	82	109	172/206	168/197
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	28	35	73/87	100/116
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	5	6	10/12	12/15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	4	6	10/12	25/29
Общее количество астрономических часов в год		234	312	520/624	624/728

2.6. Календарный план воспитательной работы (приложение № 1 к Программе).

План составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной, реализуя Программу, обязана:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по Программе занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по Программе под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведён в приложении № 2 к Программе.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения	Средства инструкторской и судейской практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>-владеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;</p> <p>-овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;</p> <p>-овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия). необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками;</p> <p>находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов;</p> <p>уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе;</p> <p>совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе;</p> <p>уметь вести прокол соревнований. привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов;</p> <p>привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах .</p>	В течение года	<p>- беседа, лекция, семинар, экскурсия.</p> <p>- самостоятельное изучение материала (домашнее задание);</p> <p>- практические занятия; проведение отдельных частей тренировки, составить положение о соревновании, заполнить таблицу, участвовать в судействе соревнований в качестве секретаря, помощника секретаря; помощника тренера- преподавателя;</p> <p>- самостоятельное ведение спортивного дневника.</p>

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной допускаются лица, получившие в установленном законодательством

Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

Ответственные специалисты Организации обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углублённое медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- сбалансированное питание, получение обучающимися необходимых микроэлементов в соответствии с индивидуальными особенностями его организма, качественной воды;

- учёт индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период, место его проживания на сборах и соревнованиях;

- учёт индивидуальных, психологических и эмоциональных факторов.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в Организации применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала:

- Витаминация;
- Физиотерапия;
- Гидротерапия;
- все виды массажа.

Психологические средства восстановления:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- Цветовые и музыкальные воздействия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в Организации представлены в следующей таблице.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	- режим дня; - режим питания; - режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	В течение года
Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений синтервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года

	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p><i>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения на растяжение. -разминка; -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; -искусственная активизация мышц; -психорегуляции мобилизующей направленности; -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения душ-теплый/прохладный - душ -теплый/умеренно холодный/теплый -сеансы аэроионотерапии; -психорегуляция релаксационной направленности; -сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; -посещения культурно-массовых мероприятий. 	<p>В течение года</p>
--	--	--	-----------------------

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Обязательное контрольное тестирование включает:

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

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

1.1. 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.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся 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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

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

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

1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-	не менее 3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	-	не менее 7	-	не менее 9

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»

№пп	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	не более 10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	не более 8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 5	не менее + 6
1.5.	Челночный бег 3 x 10	с	не более 8,7	не более 9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 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
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 19,0	не более 25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0	не более 28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 21,0	не более 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 разряд»		

3.2. Перечень тестовых вопросов по спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

1. Положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками, обозначается термином: А – туше; Б – партер; В – полумост; Г – мост

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

3. Участники ГТО какой ступени могут сдавать норматив «Самозащита без оружия»? А – всех ступеней; Б – 3, 4 ступени; В – 4, 5 ступени; Г – 4, 5, 6 ступеней

4. Как называется обувь для занятий САМБО? А – кеды; Б – самбовки; В – кроссовки; Г – борцовки

5. Судья по САМБО называется _____

6. Какие виды САМБО ты знаешь? А – боевое самбо; Б – бытовое самбо; В – спортивное самбо

7. Болевые приёмы в борьбе самбо разрешается проводить только: А - в положении борьбы лёжа; Б – в положении стоя; В – в любом положении

8. Кто не является создателем САМБО? А – Василий Ощепков; Б – Владимир Шкалов; В – Виктор Спиридонов; В – Анатолий Харлампиев

9. В каком году МОК впервые признал САМБО олимпийским видом спорта? А – 1956 год; Б – 1980 год; В – 2018 год; Г – 2021 год

10. Кто из перечисленных спортсменов не является самбистом? А – Федор Емельяненко; Б – Мурат Хасанов; В – Евгений Плющенко; Г – Раис Рахматулин
11. Какой язык признан официальным языком САМБО? А – английский; Б – русский; В – немецкий; Г – японский
12. Сколько минут чистого времени длится схватка в САМБО? А – 1-2 минуты; Б – 2-3 минуты; В – 3-5 минут; Г – 5-7 минут
13. В каком году самбо стало спортивным видом спорта? (с 1914 г.)
Ключи 1. Б 2. Бросок 3. Г 4. Г 5. Арбитр 6. А, В 7. А 8. Б 9. Г 10. В 11. Б 12. В.13 с 1914 г.

IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо».

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

4.1.1. Этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1. Общая физическая подготовка.

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лёжа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетёнными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд-вверх; в упорах лёжа, лёжа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперёд, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лёжа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лёжа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперёд; прогибания в упоре лёжа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряжённого

принятия определённого положения; размахивание свободно висящими руками путём поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лёжа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднятия-опускания, разведения-сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

б) Акробатические и гимнастические упражнения:

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед – назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

в) Подвижные игры:

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата самбистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки самбистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

2. Специальная физическая подготовка.

а) Силовые. Выполнение переворотов партнёра в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнёра (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

б) Скоростные. Имитацию бросков по технике, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

в) Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин). Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

г) Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнёра.

3. Техническая подготовка.

- Борьба стоя:
- Стойки:
 - прямая /правая, левая, фронтальная; средняя /правая, левая, фронтальная; низкая /правая, левая, фронтальная.
- Перемещения:
 - скользящим шагом; приставными шагами.
- Основные захваты:
 - за рукава;
 - за отворот и рукав; за пояс и рукав.
- Основные броски:
 - в основном руками:
 - захват двух ног;
 - сбивая партнёра плечом;
 - захватом двух ног с отрывом от ковра.
 - в основном туловищем:
 - бросок через бедро;
 - бросок через грудь, обшагивая партнёра;
 - в основном ногами:
 - задняя подножка; передняя подсечка;
 - бросок через голову с подсадом голенью.
- Борьба лежа:
 - Переворачивания партнёра на спину /стоящего на четвереньках: захватом двух рук;
 - захватом двух ног;
 - захватом дальней руки и ноги. Удержания:
 - сбоку; верхом;
 - со стороны голов; поперек.
 - Болевые приемы на руки:
 - рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку;
 - рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.
- Тактика самбо:
 - простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад; переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением; переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
 - переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска

4. Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определённого результата»).

5. Теоретическая подготовка.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях самбо, правила самбо, этикет в самбо, история самбо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике первого и второго года изучения, рассказы об известных спортсменах.

Психологическая подготовка. Средства волевой подготовки:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка

(дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приёмов в обе стороны, слитное выполнение демонстративного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приёмов, демонстрация комплексов перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнёра, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнёра, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки:

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнёра, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренге в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

4.1.2. Этап начальной подготовки 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

а) Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложнённых условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с.) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с.) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнёра, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3-5 м).

б) Подвижные игры и эстафеты. При их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества (коллективизм, взаимопомощь, сотрудничество).

в) Средства для развития общих физических качеств

- силовые. 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.

- скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

- повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

- координационные. Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

- спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

- повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

2. Специальная физическая подготовка.

- силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

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

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

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

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

3. Техническая подготовка.

1. Борьба стоя

Стойки:

прямая /правая, левая, фронтальная; средняя /правая, левая, фронтальная;

низкая /правая, левая, фронтальная. Перемещения:

скользящим шагом; приставными; заведением;

прижимая соперника к ковру. Основные захваты:

за рукава;

за отворот и рукав; за пояс и рукав; предварительные; оборонительные; наступательные.

Основные броски:

в основном руками:

выведение из равновесия рывком;

бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено; бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра; бросок обратным захватом ног;

бросок захватом рывком за пятку; боковой переворот;

в основном туловищем:

бросок через бедро,

бросок через грудь, обшагивая партнера, бросок захватом руки на плечо,
бросок захватом руки под плечо,
«вертушка»

в основном ногами:

бросок задняя подножка;

бросок передняя подножка; бросок боковая подножка; бросок передняя
подсечка; бросок задняя подсечка;

бросок боковая подсечка;

бросок подхватом снаружи; бросок через голову;

бросок через голову с подсадом голенью; бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках: используя
куртку /самбовку/ соперника.

Удержания: сбоку;

верхом;

со стороны голов; поперек.

Болевые приемы на руки:

рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания
сбоку;

рычаг локтя с захватом рук партнера между ног; переходы с удержаний на
болевые приемы на руки. Тактика самбо:

простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад; переходы на
удержание после удачного выполнения броска с падением; переходы с удержанием
на болевые приемы на руках;

переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного; способы
освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;

тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и
на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;

тактический вариант «угроза»; тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

бросок через грудь от атаки броском через бедро;

бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

4. Тактическая подготовка.

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование
сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных
(угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов,
бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня
(режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного
соревновательного поединка, соревновательного дня.

5. Теоретическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль самбиста, дневник
самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс),
субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность,
потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Психологическая подготовка. Средства волевой подготовки:

- Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

- Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.

Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

- Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

- Для воспитания выдержки. Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

- Для воспитания смелости. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

Средства нравственной подготовки:

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений:

передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

- Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

4.1.3. Тренировочный этап 1 и 4 года обучения.

1. Общая физическая подготовка.

а) комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

б) средства развития общих физических качеств:

- силовые. Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

- скоростные. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

- повышающие выносливость. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м., кросс, 2-3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут.

- координационные. Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3x10 м.

- повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

2. Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения:

- С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

- 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, поединка со спрутами.

- 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 опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

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

3. Техническая подготовка.

1. Борьба стоя:

Стойки:

прямая /правая, левая, фронтальная;

средняя /правая/низкая, левая, фронтальная; Перемещения: скользящим шагом; приставными шагами заведением; прижимая соперника к коврику /татами. Основные захваты: за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав; предварительные; оборонительные; наступательные; взятие захватов, основные остроактуальные захваты; создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

в основном руками:

выведение из равновесия рывком; выведение из равновесия толчком;

бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено; бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика ;

бросок обратным захватом ног;

бросок захватом рывком за пятку;

бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; боковой переворот;

передний переворот;

«мельница».

в основном туловищем:

бросок через бедро;

бросок обратное бедро;

бросок через спину захватом двух рук; бросок через спину с колен;

бросок через грудь, обшагивая партнера;

бросок через грудь с отрывом соперника от коврика; бросок «посадкой»;

бросок захватом руки на плечо; бросок захватом руки под плечо;

«вертушка».

в основном ногами:

бросок задняя подножка;

бросок передняя подножка; бросок боковая подножка; бросок отхват;

бросок передняя подножка с колена; бросок передняя подножка на пятке;

броски из группы подножек с падением; бросок передняя подсечка;

бросок задняя подсечка; бросок боковая подсечка;

бросок подсечка в темп шагов;

бросок передняя подсечка в колено; бросок подсечка изнутри;

бросок подхватом снаружи; бросок подхватом изнутри;

бросок через голову с упором стопой в живот; бросок через голову с подсадом голенью;

бросок зацепом голенью изнутри, снаружи; бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках: используя куртку /самбовку/ соперника, /лежащего на животе; используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника.

Удержания:

сбоку; верхом;

со стороны голов; поперек;

переходы от удержаний на болевые приемы.

Болевые приемы на руки:

рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку;

рычаг локтя с захватом рук партнера между ног; переходы с удержаний на болевые приемы на руки;

переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между ног.

4. Тактическая подготовка.

а) Тактика проведения технико-тактических действий:

• Однонаправленные комбинации на основе изученных действий:

- боковая подсечка под выставленную ногу
- бросок через бедро с захватом пояса,
- подхват бедром
- подхват изнутри.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

• Разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу
- отхват,
- боковая подсечка под выставленную ногу
- бросок через спину с захватом руки на плечо.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- Сбор информации (наблюдение, опрос);

- Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника;

- Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

в) Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

5. Теоретическая подготовка.

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Психологическая подготовка.

а) средства волевой подготовки.

- для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприёмов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

- для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

- для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

- для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

- для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

б) из других видов деятельности

- для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересечённой местности.

- для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

- для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчётом времени «про себя»).

- для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

- для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

в) средства нравственной подготовки

- поведение в школе, дома, в спортивной школе. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

- воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований. Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера.

- воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

г) средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика. Участие в 3-4 соревнованиях в течение года. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

7. Средства соревновательной подготовки, инструкторская и судейская практика.

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, самбисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

а) средства инструкторской практики.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) средства судейской практики.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий). Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер-преподаватель моделирует вероятную реакцию защиты принятием, играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой обучающийся встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Например, для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника.

«Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади; оба партнера выполняют одинаковые задания;

отступать можно (нельзя);

руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок,

размещенный за поясом или на частях тела обучающегося при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер-преподаватель ставит перед обучающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим обучающимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности. Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит обучающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях: блокирующие действия, сдерживания; активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один удерживает обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание).

4. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой ... (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание). Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь ... (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения хватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

захват разноименных предплечий кистями; захват одноименных предплечий кистями;

захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и хватом кисти одноименного предплечья);

захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их; захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих хватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание обучающихся на быстром освобождении от блокирующего хвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от хвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты хватов, выполняемых **ЛЕВОЙ** рукой: **ПРАВОЙ** рукой:

- правую кисть • левую кисть
- левую кисть • правую кисть
- левую кисть • левую кисть
- правую кисть • правую кисть
- левое предплечье • левую кисть
- левый локоть • левую кисть
- левое плечо • левую кисть
- правую кисть • правое предплечье

- правую кисть • правый локоть
- правую кисть • правое плечо

Игры-задания по освоению умений «теснений» по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов;

«гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая;

перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру-преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.

4. В соревнованиях участвуют все обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях тип «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров-преподавателей. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр: - спина к спине, оба соперника на коленях;

один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м; оба в упоре лежа, лицом друг к другу;

оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера-преподавателя.

Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение обучающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание учебно-тренировочных занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить учебно-тренировочные занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»

5.1. В МАУ ДО СШ «Родина» станицы Бесскорбной учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

5.2. Самбо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 079 000 1 5 1 1 Я. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код.

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо»

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	САМБО	079 000 1 5 1 1 Я	весовая категория 26 кг	079 061 1 8 1 1 Д
2			весовая категория 29 кг	079 062 1 8 1 1 Д
3			весовая категория 31 кг	079 063 1 8 1 1 Ю
4			весовая категория 34 кг	079 001 1 8 1 1 Н
5			весовая категория 35 кг	079 002 1 8 1 1 Ю
6			весовая категория 37 кг	079 003 1 8 1 1 Д
7			весовая категория 38 кг	079 004 1 8 1 1 Н
8			весовая категория 40 кг	079 005 1 8 1 1 Д
9			весовая категория 41 кг	079 006 1 8 1 1 Д
10			весовая категория 42 кг	079 007 1 8 1 1 Ю
11			весовая категория 43 кг	079 008 1 8 1 1 Д
12			весовая категория 44 кг	079 009 1 8 1 1 Д
13			весовая категория 46 кг	079 010 1 8 1 1 Ю
14			весовая категория 47 кг	079 011 1 8 1 1 Д
15			весовая категория 48 кг	079 012 1 8 1 1 С
16			весовая категория 49 кг	079 065 1 8 1 1 Ю
17			весовая категория 50 кг	079 013 1 8 1 1 С
18			весовая категория 51 кг	079 014 1 8 1 1 Д
19			весовая категория 52 кг	079 015 1 8 1 1 Я
20			весовая категория 53 кг	079 066 1 8 1 1 А
21			весовая категория 54 кг	079 016 1 8 1 1 С
2			весовая категория 55 кг	079 017 1 8 1 1 Н
23			весовая категория 55+ кг	079 064 1 8 1 1 Д
24			весовая категория 56 кг	079 018 1 8 1 1 С
25			весовая категория 57 кг	079 019 1 8 1 1 А
26			весовая категория 58 кг	079 067 1 8 1 1 А
27			весовая категория 59 кг	079 020 1 8 1 1 С
28			весовая категория 60 кг	079 021 1 8 1 1 С
29			весовая категория 62 кг	079 022 1 8 1 1 А
30			весовая категория 64 кг	079 023 1 8 1 1 Я
31			весовая категория 65 кг	079 024 1 8 1 1 С
32			весовая категория 65+ кг	079 025 1 8 1 1 Н
33			весовая категория 66 кг	079 026 1 8 1 1 Ю
34			весовая категория 68 кг	079 027 1 8 1 1 Я
35			весовая категория 70 кг	079 028 1 8 1 1 Н
36			весовая категория 70+ кг	079 029 1 8 1 1 Д
37			весовая категория 71 кг	079 030 1 8 1 1 А

38			весовая категория 71+ кг	079 031 1 8 1 1 Ю
39			весовая категория 72 кг	079 032 1 8 1 1 С
40			весовая категория 72+ кг	079 068 1 8 1 1 Д
41			весовая категория 74 кг	079 033 1 8 1 1 А
42			весовая категория 75 кг	079 034 1 8 1 1 Н
43			весовая категория 75+ кг	079 035 1 8 1 1 Д
44			весовая категория 78 кг	079 036 1 8 1 1 Ю
45			весовая категория 79 кг	079 069 1 8 1 1 А
46			весовая категория 80 кг	079 037 1 8 1 1 Б
47			весовая категория 80+ кг	079 038 1 8 1 1 Б
48			весовая категория 81 кг	079 039 1 8 1 1 Ю
49			весовая категория 82 кг	079 040 1 8 1 1 А
50			весовая категория 84 кг	079 041 1 8 1 1 Ю
51			весовая категория 84+ кг	079 042 1 8 1 1 Ю
52			весовая категория 87 кг	079 043 1 8 1 1 Ю
53			весовая категория 87+ кг	079 044 1 8 1 1 Ю
54			весовая категория 88 кг	079 070 1 8 1 1 А
55			весовая категория 88+ кг	079 071 1 8 1 1 Ю
56			весовая категория 90 кг	079 045 1 8 1 1 А
57			весовая категория 98 кг	079 072 1 8 1 1 А
58			весовая категория 98+ кг	079 073 1 8 1 1 А
59			весовая категория 100 кг	079 046 1 8 1 1 А
60			весовая категория 100+ кг	079 047 1 8 1 1 А
61			командные соревнования	079 048 1 8 1 1 Я

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным 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 (2 x 3 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 (11 x 11 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.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновые амортизаторы	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	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
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Начальной подготовки		Тренировочный	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

1. В МАУ ДО СШ «Родина», реализует Программу, в соответствии с требованиями, установленными ФССП к кадровому составу работников.

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогически работники: тренер-преподаватель по дзюдо, инструктор-методист.

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

3. 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 «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).

Кадровые условия реализации программы

№ п/п	Кадровая укомплектованность	Количество ставок	
1	Общее количество работников, из них:	6	
	руководящие работники	3	
	тренеры-преподаватели, включая старших	1	
	инструкторы-методисты, включая старших	2	
	медицинские работники	0	
	иные специалисты	0	
2	Уровень квалификации педагогических работников	с высшим образованием (профильным)	5
		со средним профессиональным образованием (профильным)	0

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО СШ «Родина», с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы:

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации 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».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 года №1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»»;
5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года №1245 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»";
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. - Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
9. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Теоретическая литература:

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011.– 160 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков //М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
5. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998.

6. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.

7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной.–М.:Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Сайт федерации дзюдо России (<https://www.judo.ru>)

Приложение №1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Приложение №2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

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

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

Приложение №3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

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