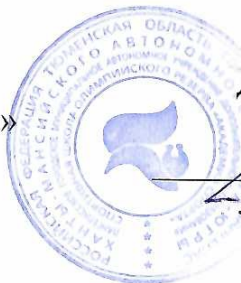


**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛАНГЕПАС  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «АКАДЕМИЯ СПОРТА»  
(ЛГ МАУДО СШОР «АКАДЕМИЯ СПОРТА»)**

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
ЛГ МАУДО СШОР «Академия спорта»  
Протокол № 1 от 29.08.2025.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЛГ МАУДО СШОР  
«Академия спорта»  
Ю.Ю. Кожевников  
№ 423 от 01.09.2025

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённой Приказом Министерства  
спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1245  
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской  
Федерации от 24.11.2022 №1073*

| Этап спортивной подготовки                                | Продолжительность этапов (в годах) |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4                                |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не ограничивается                  |

г. Лангепас, 2025

## Разработчики

Начальник отдела неолимпийских  
видов спорта ЛГ МАУДО СШОР  
«Академия спорта»

Копылова Олеся Викторовна

Тренер-преподаватель ЛГ МАУДО  
СШОР «Академия спорта»

Киселева Лилия Робертовна

Тренер-преподаватель ЛГ МАУДО  
СШОР «Академия спорта»

Прокопьева Валерия Александровна

|      |                                                                                                 |    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|      | ОГЛАВЛЕНИЕ                                                                                      |    |
|      | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                                                           | 3  |
| I.   | 1, 2 Общие положения                                                                            | 6  |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                   | 7  |
|      | 3, 4, 5 Сроки, объемы, виды (формы) обучения                                                    | 7  |
|      | 6 Годовой учебно-тренировочный план                                                             | 9  |
|      | 7 Календарный план воспитательной работы                                                        | 12 |
|      | 8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним              | 12 |
|      | 9 Планы инструкторской и судейской практики                                                     | 12 |
|      | 10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств   | 13 |
| III. | Система контроля                                                                                | 16 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)                                        | 23 |
| V.   | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам             | 42 |
| VI.  | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки               | 43 |
|      | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ                                                            | 47 |
|      | Приложение 1 «Годовой учебно-тренировочный план»                                                | 49 |
|      | Приложение 2 «Календарный план воспитательной работы»                                           | 50 |
|      | Приложение 3 «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» | 53 |
|      | Приложение 4 «Учебно-тематический план»                                                         | 58 |

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

### **Пояснительная записка**

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» разработана в соответствии с федеральными законами: от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» от 24.11.2022г. №1073, Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» от 14.12.2022г. №1245, нормативных документов Федерального органа управления спортом, обобщения передового опыта со спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития самбо.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки;
- формирование и развитие специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- овладение техникой и ее дальнейшее совершенствование;
- участие спортсменов в соревнованиях, выполнение (улучшение) нормативов разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный и соревновательный процессы;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Нормативная часть Программы определяет режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

### **Краткая характеристика вида спорта**

Самбо – (самозащита (самооборона) без оружия) это советский вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: армянской (кох), азербайджанской (гюлеш), узбекской (ўзбекча кураш), грузинской (чидеоба), татарской (көрәш), башкирской (башкортса көрәш), бурятской борьбы (Бухэ Барилдаан); молдавской (трынта), финско-французской, вольно-американской, швейцарской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»**

#### **Дисциплины вида спорта «самбо»**

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| весовая категория 26 кг | весовая категория 65+ кг |
| весовая категория 29 кг | весовая категория 66 кг  |
| весовая категория 31 кг | весовая категория 68 кг  |
| весовая категория 34 кг | весовая категория 70 кг  |
| весовая категория 35 кг | весовая категория 70+ кг |
| весовая категория 37 кг | весовая категория 71 кг  |

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| весовая категория 38 кг  | весовая категория 71+ кг  |
| весовая категория 40 кг  | весовая категория 72 кг   |
| весовая категория 41 кг  | весовая категория 72+ кг  |
| весовая категория 42 кг  | весовая категория 72 кг   |
| весовая категория 43 кг  | весовая категория 74 кг   |
| весовая категория 46 кг  | весовая категория 75 кг   |
| весовая категория 47 кг  | весовая категория 75+ кг  |
| весовая категория 48 кг  | весовая категория 78 кг   |
| весовая категория 49 кг  | весовая категория 79 кг   |
| весовая категория 50 кг  | весовая категория 80 кг   |
| весовая категория 51 кг  | весовая категория 80+ кг  |
| весовая категория 52 кг  | весовая категория 81 кг   |
| весовая категория 53 кг  | весовая категория 82 кг   |
| весовая категория 54 кг  | весовая категория 84 кг   |
| весовая категория 55 кг  | весовая категория 84+ кг  |
| весовая категория 55+ кг | весовая категория 87 кг   |
| весовая категория 56 кг  | весовая категория 87+ кг  |
| весовая категория 57 кг  | весовая категория 88 кг   |
| весовая категория 58 кг  | весовая категория 88+ кг  |
| весовая категория 59 кг  | весовая категория 90 кг   |
| весовая категория 60 кг  | весовая категория 98 кг   |
| весовая категория 62 кг  | весовая категория 98+ кг  |
| весовая категория 64 кг  | весовая категория 100 кг  |
| весовая категория 65 кг  | весовая категория 100+ кг |
|                          | командные соревнования    |

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1073 (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»             |                                                    |                                                                           |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3                                                | 10                                                                        | 12                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4                                                | 12                                                                        | 6                       |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | Не ограничивается                                  | 14                                                                        | 2                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | Не ограничивается                                  | 16                                                                        | 1                       |

### 4. Объем Программы

Таблица 2

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-12                                                      | 12-16          | 18-22                                         | 22-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-624                                                   | 624-832        | 936-1144                                      | 1144-1664                           |

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

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

### учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

|      |                                                        |                                     |                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 3 суток, но не более 2 раз в год | -                                                                         |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | -                                   | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | До 60 суток                         | -                                                                         |

### спортивные соревнования

Таблица 4

| Виды соревнований<br>(игр)                    | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                     |                   |                                                         |                                           |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                               | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствован<br>ия спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                               | до года                            | свыше<br>года | До трех<br>лет                                                      | Свыше<br>трех лет |                                                         |                                           |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                    |               |                                                                     |                   |                                                         |                                           |
| Контрольные                                   | 1                                  | 1             | 2                                                                   | 3                 | 3                                                       | 3                                         |
| Отборочные                                    | -                                  | -             | 2                                                                   | 2                 | 2                                                       | 1                                         |
| Основные                                      | -                                  | -             | 1                                                                   | 1                 | 1                                                       | 1                                         |
| Состязания                                    | -                                  | -             | 10                                                                  | 15                | 18                                                      | 18                                        |

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

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа).

Спортивная школа обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое

воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса – 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса – 31 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в конце планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся).

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

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

- объединяет (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;

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

- а) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Промежуточная аттестация проводится в спортивной школе не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

3) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к Программе).

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность Обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Таблица 5

| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                    |                        |
|-------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|
|                         | Этап начальной подготовки          | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования |

|                           |          |            |                      |                      | воования и<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|---------------------------|----------|------------|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------|
|                           | до года  | свыше года | До трех лет          | Свыше трех<br>лет    |                                                    |
| Теоретическое<br>занятие  | сентябрь | сентябрь   | Сентябрь,<br>декабрь | Сентябрь,<br>декабрь | Сентябрь,<br>декабрь,<br>март                      |
| Судейство<br>соревнований | -        | -          | ноябрь, апрель       | ноябрь, апрель       | ноябрь,<br>апрель                                  |

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

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа первого и второго годов обучения.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и

медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает большой эффект.

Спортивный режим играет важную роль в подготовке самбистов, так как он обеспечивает: достижение спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм, быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях. Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении самбистов на крупнейших международных соревнованиях в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима самбиста состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий микросреды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактика травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое излучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);
- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.);
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсмена.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний) а также периодами и этапами подготовки.

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии:

- массажа — классического (восстановительного, общего, частного), сегментарного, баро- и гидромассажа, вибрационного;

- душа – гигиенического, дождевого, струевого, контрастного, циркулярного, шотландского;
- ванн – контрастных, гальвано-вибрационных, хвойных, хлоридо-натриевых и т.д.;
- бассейна;
- электро-свето-процедур – электростимуляции, диадинамометра, амплипульстерапии, индуктотермии, УВЧ-терапии, гальванизации, электрофореза, ультрафиолетового облучения, соллюкса, магнитотерапии, электросна и т.д.;
- ингаляций.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «самбо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;  
 выполнить план индивидуальной подготовки;  
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

### **Нормативы общей физической подготовки**

**Бег на 30 м, 60 м.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Результат фиксируется до 0,1 сек.

**Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется до 0,1 сек.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье** (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Челночный бег 3х10 м.** По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (за 1 мин). И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за

головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п. Результат фиксируется количеством раз за 1 минуту.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА «САМБО»**

| 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» |                   |                           |         |                              |         |
| Бег на 30 м                                                                            | с                 | не более                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | 6,2                       | 6,4     | 5,7                          | 6,0     |
| Бег на 1000 м                                                                          | мин, с            | не более                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | 6.10                      | 6.30    | -                            | -       |
| Бег на 1500 м                                                                          | мин, с            | не более                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | -                         | -       | 8.20                         | 8.55    |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)            | см                | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | +2                        | +3      | +3                           | +4      |
| Челночный бег 3x10 м                                                                   | с                 | не более                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,0                          | 9,4     |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                            | см                | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | 130                       | 120     | 150                          | 135     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                         | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                                            | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | 2                         | -       | 3                            | -       |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                  | количество раз    | не менее                  |         |                              |         |
|                                                                                        |                   | -                         | 7       | -                            | 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»**

| Упражнения                                                                             | Единица измерения | Норматив | Норматив |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|
|                                                                                        |                   | юноши    | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                   |          |          |
| Бег на 60 м                                                                            | с                 | не более |          |
|                                                                                        |                   | 10,4     | 10,9     |
| Бег на 1500 м                                                                          | мин, с            | не более |          |
|                                                                                        |                   | 8.05     | 8.29     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                         | количество раз    | не менее |          |
|                                                                                        |                   | 18       | 9        |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от                           | см                | не более |          |
|                                                                                        |                   | +5       | +6       |

|                                                                                              |                                                                                                                                      |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| уровня скамьи)                                                                               |                                                                                                                                      |          |      |
| Челночный бег 3x10 м                                                                         | с                                                                                                                                    | не более |      |
|                                                                                              |                                                                                                                                      | 8,7      | 9,1  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                  | см                                                                                                                                   | не менее |      |
|                                                                                              |                                                                                                                                      | 160      | 145  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                  | количество раз                                                                                                                       | не менее |      |
|                                                                                              |                                                                                                                                      | 4        | -    |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                        | количество раз                                                                                                                       | не менее |      |
|                                                                                              |                                                                                                                                      | -        | 11   |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                                                                                      |          |      |
| Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)                             | с                                                                                                                                    | не более |      |
|                                                                                              |                                                                                                                                      | 19,0     | 25,0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно                       | с                                                                                                                                    | не более |      |
|                                                                                              |                                                                                                                                      | 25,0     | 28,0 |
| 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)                | с                                                                                                                                    | не более |      |
|                                                                                              |                                                                                                                                      | 21,0     | 26,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                                           |                                                                                                                                      |          |      |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                 | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд, «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |      |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до свыше трех лет)                           | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                              |          |      |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ  
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И  
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО  
ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

| Упражнения                                                                             | Единица измерения | Норматив | Норматив |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|
|                                                                                        |                   | юноши    | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                   |          |          |
| Бег на 60 м                                                                            | с                 | не более |          |
|                                                                                        |                   | 8,2      | 9,6      |
| Бег на 2000 м                                                                          | мин, с            | не более |          |
|                                                                                        |                   | 8.10     | 10.00    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                         | количество раз    | не менее |          |
|                                                                                        |                   | 36       | 15       |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)            | см                | не более |          |
|                                                                                        |                   | +11      | +15      |
| Челночный бег 3x10 м                                                                   | с                 | не более |          |
|                                                                                        |                   | 7,2      | 8,0      |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                            | см                | не менее |          |
|                                                                                        |                   | 215      | 180      |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                              | количество раз    | не менее |          |
|                                                                                        |                   | 49       | 43       |

|                                                                               |                |          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз | не менее |      |
|                                                                               |                | 12       | -    |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                         | количество раз | не менее |      |
|                                                                               |                | -        | 18   |
| 2. Норматив специальной физической подготовки                                 |                |          |      |
| Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с              | не более |      |
|                                                                               |                | 15,0     | 18,0 |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с              | не более |      |
|                                                                               |                | 18,0     | 20,0 |
| 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с              | не более |      |
|                                                                               |                | 14,5     | 17,0 |
| 10 бросков партнера через грудь                                               | с              | не более |      |
|                                                                               |                | 17,0     | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                            |                |          |      |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                 |                |          |      |

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ  
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И  
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО  
ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

| Упражнения                                                                             | Единица измерения | Норматив | Норматив |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|----------|
|                                                                                        |                   | юноши    | девушки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                   |          |          |
| Бег на 100 м                                                                           | с                 | не более |          |
|                                                                                        |                   | 13,4     | 16,0     |
| Бег на 2000 м                                                                          | мин, с            | не более |          |
|                                                                                        |                   | -        | 9.50     |
| Бег на 3000 м                                                                          | мин, с            | не более |          |
|                                                                                        |                   | 12.40    | -        |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                         | количество раз    | не менее |          |
|                                                                                        |                   | 42       | 16       |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)            | см                | не более |          |
|                                                                                        |                   | +13      | +16      |
| Челночный бег 3x10 м                                                                   | с                 | не более |          |
|                                                                                        |                   | 6,9      | 7,9      |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                            | см                | не менее |          |
|                                                                                        |                   | 230      | 185      |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                              | количество раз    | не менее |          |
|                                                                                        |                   | 50       | 44       |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                                            | количество раз    | не менее |          |
|                                                                                        |                   | 14       | -        |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                  | количество раз    | не менее |          |
|                                                                                        |                   | -        | 19       |
| 2. Норматив специальной физической подготовки                                          |                   |          |          |
| Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)                       | с                 | не более |          |
|                                                                                        |                   | 15,0     | 18,3     |

|                                                                               |   |          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|----------|------|
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с | не более |      |
|                                                                               |   | 18,0     | 20,0 |
| 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более |      |
|                                                                               |   | 14,5     | 17,0 |
| 10 бросков партнера через грудь                                               | с | не более |      |
|                                                                               |   | 17,0     | 20,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                            |   |          |      |
| Спортивное звание «мастер спорта России»                                      |   |          |      |

## V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

### **Общая физическая подготовка**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

**ОБЩАЯ СИЛА** - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы.

3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

4. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает спортсмен, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. *Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при

динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

**ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

- *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

- *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого разворачивания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

**ОБЩАЯ БЫСТРОТА** – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений. С этой целью выполняют специальные упражнения.

**ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ** – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость спортсмена измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»,) упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если спортсмен осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, – совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит спортсмен, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой спортсмен будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия дзюдо/самбо. Техника призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для борца.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами дзюдо/самбо.

**ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ** - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

**В группах начальной подготовки** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**В тренировочных группах первого года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. 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).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

**В тренировочных группах второго года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от

татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

**В тренировочных группах третьего года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

**В тренировочных группах четвертого и пятого года обучения** используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности):

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по коврику 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забеги на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от коврика; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от коврика.

Выносливость (работа большой мощности):

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа борца, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его

партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

### **Специальная физическая подготовка**

**СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА** - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо спортсмену. Основным методом совершенствования способности борца рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

*Схватки с противником, превосходящим по силе.* Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

*Схватки игрового характера* проводятся для того, чтобы борцы научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

*Схватки на броски с падением.* Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у спортсмена формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

*Схватки с использованием усилий противника.* Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

*Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника* организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

*Схватки на сохранение статических положений* проводятся для того, чтобы борец смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность борца добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем

новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

*Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности.* Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Спортсмен должен сам распределить свои силы на этот срок. *Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками* является разновидность предыдущего метода.

*Схватки с заданием утомить противника.* В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом спортсмена.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА** – способность борца достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения борца чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага;

*Изменение последовательности выполнения элементов действия* идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

*Сложение скоростей при выполнении технического действия* позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

*Сложение сил* позволяет увеличить ускорение, которое придается телу спортсмена или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

*Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника* уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

*Уменьшение момента инерции* позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

*Уменьшение плеча рычага* позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

*Снижение быстроты защитных движений противника.* Быстроту противника борец может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить борца применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, сборец совершенствует способность применять быстроту в схватках.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ** – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда спортсмен вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить спортсмена самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях спортсмену не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретпетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют спортсмену показать высокую ловкость.

*Применение «коронных» приемов.* Показателем специальной ловкости спортсменом является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым борец добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ** - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Спортсмен, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

*Изменение исходных положений* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

*Изменение захвата* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

*Изменяя положение противника* можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке

движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

*Снижение амплитуды движений частей тела противника.* Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем, когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

*Изменение точки приложения усилий* позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

**В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

**В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

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

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

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

Поединки 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.

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

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

**В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

**В тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями борца, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

### **Технико-тактическая подготовка**

**Техническая подготовка обучающихся на начальном этапе изучения борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:**

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.

Броски прогибом.

Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

#### *ВАРИАНТЫ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА*

Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания, атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (сядась кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу, от удержания верхом со стороны головы, не переноса ногу через шею, не переноса ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях

*ИГРЫ В КАСАНИЯ.* Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метях.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

*ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.* В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем спортсмены меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно,

существенно повышает атакующие и защитные функции спортсменов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

*ИГРЫ В АТАКУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ.* Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования:

«отступать можно», «отступать нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

*ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ.* Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается борцу, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутового тона и других педагогических воздействий.

*ИГРЫ В ДЕБЮТЫ.* Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка спортсменов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

15. Учебно-тематический план (приложение № 4 к Программе).

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

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

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

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 7);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 8, 9);

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.

Таблица 7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

| №<br>п/п | Наименование                                      | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|----------|---------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.       | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук                 | 2                     |
| 2.       | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)             | комплект             | 2                     |
| 3.       | Гонг                                              | штук                 | 1                     |
| 4.       | Доска информационная                              | штук                 | 1                     |
| 5.       | Зеркало (2х3 м)                                   | штук                 | 1                     |

|     |                                                                        |          |    |
|-----|------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 6.  | Игла для накачивания мячей                                             | штук     | 5  |
| 7.  | Канат для лазания                                                      | штук     | 2  |
| 8.  | Канат для перетягивания                                                | штук     | 1  |
| 9.  | Ковер для самбо (11х11 м)                                              | комплект | 1  |
| 10. | Кольца гимнастические                                                  | пар      | 1  |
| 11. | Кушетка массажная                                                      | штук     | 1  |
| 12. | Лонжа ручная                                                           | штук     | 1  |
| 13. | Макет автомата                                                         | штук     | 10 |
| 14. | Макет ножа                                                             | штук     | 10 |
| 15. | Макет пистолета                                                        | штук     | 10 |
| 16. | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см              | комплект | 1  |
| 17. | Мат гимнастический                                                     | штук     | 10 |
| 18. | Мешок боксерский                                                       | штук     | 1  |
| 19. | Мяч баскетбольный                                                      | штук     | 2  |
| 20. | Мяч волейбольный                                                       | штук     | 2  |
| 21. | Мяч для регби                                                          | штук     | 2  |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                               | штук     | 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. | Резиновый амортизатор                                                  | штук     | 10 |
| 28. | Секундомер электронный                                                 | штук     | 3  |
| 29. | Скакалка гимнастическая                                                | штук     | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая                                                | штук     | 4  |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция)                                         | штук     | 8  |
| 32. | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)           | комплект | 1  |
| 33. | Тренажёр 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  |

Таблица 8

## Обеспечение спортивной экипировкой

| № | Наименование | Единица | Количество |
|---|--------------|---------|------------|
|---|--------------|---------|------------|

| п/п |                                       | измерения | изделий |
|-----|---------------------------------------|-----------|---------|
| 1.  | Пояса самбо (красного и синего цвета) | комплект  | 20      |

Таблица 9

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                              |                      |                      |                                |                            |                                      |                            |             |                            |             |                            |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|----------------------------|
| №<br>п/<br>п                                                     | Наименование                                 | Ед.<br>измер<br>ения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной<br>подготовки |                            |                                      |                            |             |                            |             |                            |
|                                                                  |                                              |                      |                      | Этап НП                        |                            | Учебно-<br>трениро<br>вочный<br>этап |                            | Этап<br>ССМ |                            | Этап<br>ВСМ |                            |
|                                                                  |                                              |                      |                      | количество                     | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество                           | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество  | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество  | Срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Ботинки для самбо                            | пар                  | на обуч.             | -                              | -                          | 2                                    | 0,5                        | 2           | 0,5                        | 2           | 0,5                        |
| 2.                                                               | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)  | комплект             | на обуч.             | -                              | -                          | 2                                    | 0,5                        | 2           | 0,5                        | 2           | 0,5                        |
| 3.                                                               | Футболка белого цвета (для женщин)           | штук                 | на обуч.             | -                              | -                          | 2                                    | 0,5                        | 3           | 0,2                        | 4           | 0,25                       |
| 4.                                                               | Шорты для самбо (красного и синего цвета)    | комплект             | на обуч.             | -                              | -                          | 2                                    | 0,5                        | 2           | 0,5                        | 3           | 0,20                       |
| 5.                                                               | Протектор бандаж для паха                    | штук                 | на обуч.             | -                              | -                          | 1                                    | 1                          | 2           | 0,5                        | 2           | 0,5                        |
| 6.                                                               | Шлем для самбо (красного и синего цвета)     | комплект             | на обуч.             | -                              | -                          | 1                                    | 1                          | 2           | 0,5                        | 2           | 0,5                        |
| 7.                                                               | Перчатки для самбо (красного и синего цвета) | комплект             | на обуч.             | -                              | -                          | 1                                    | 1                          | 2           | 0,5                        | 2           | 0,5                        |

|    |                                                        |          |          |   |   |   |   |   |     |   |     |
|----|--------------------------------------------------------|----------|----------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 8. | Костюм спортивный парадный                             | штук     | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 9. | Костюм спортивный (тренировочный)                      | штук     | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 10 | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обуч. | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.20220 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.01.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Организация непосредственного направления специалистов на профессиональную переподготовку, повышение квалификации, независимую

оценку квалификации, включающую в себя подготовку правового акта о направлении на обучение.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

#### **Список библиографических источников**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2005
2. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо от 19.09.2012 №231.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С. 13-16.
10. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.

11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, 2002.
12. Добровольский В.А. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 206 с.
13. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
14. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
16. Меньшиков В.В., Волков Н.И. Биохимия: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 384 с.
17. Письменский И.А. Коблев Я.К. Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
18. Шепилов А.А. Климин В.П. Выносливость борцов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.

### Перечень информационного обеспечения

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство - <http://rusada.ru/>;
3. Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru/>;
4. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org);
5. Единая всероссийская спортивная классификация - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/);
6. Федерация дзюдо России - <https://sambo.ru/>
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru);
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - <http://lesgaft.spb.ru/>;
9. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - [www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p/);
10. Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры - [www.ugradepsport.ru](http://www.ugradepsport.ru);
11. ЛГ МАУ «Спортшкола» - [www.sportshkola-langepas.ru/](http://www.sportshkola-langepas.ru/);
12. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                        | Этапы и годы подготовки                                                     |            |                                                          |                |                                               |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              |                                                                                           | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |                                                                                           | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                              | Свыше трех лет |                                               |                                     |
|                              |                                                                                           | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                                                                           | 4,5-6                                                                       | 6-8        | 8-12                                                     | 12-16          | 18-22                                         | 22-32                               |
|                              |                                                                                           | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                                                                           | 2                                                                           | 2          | 3                                                        | 3              | 4                                             | 4                                   |
|                              |                                                                                           | Наполняемость групп (человек)                                               |            |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                                                                           | 12                                                                          |            | 6                                                        |                | 2                                             | 1                                   |
|                              |                                                                                           |                                                                             |            |                                                          |                |                                               |                                     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                               | 70-118                                                                      | 92-158     | 82-156                                                   | 124-208        | 92-170                                        | 114-248                             |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                         | 30-46                                                                       | 40-62      | 82-156                                                   | 124-208        | 186-342                                       | 228-498                             |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | -                                                                           | 0-12       | 12-24                                                    | 24-40          | 46-68                                         | 56-98                               |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                    | 70-118                                                                      | 92-158     | 116-218                                                  | 156-248        | 204-286                                       | 228-416                             |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 22-36                                                                       | 30-48      | 54-92                                                    | 98-148         | 234-342                                       | 308-532                             |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика                                                       | 2-6                                                                         | 3-8        | 4-12                                                     | 6-16           | 9-22                                          | 12-32                               |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2-6                                                                         | 3-8        | 8-18                                                     | 24-40          | 46-68                                         | 58-98                               |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 234-312                                                                     | 312-416    | 416-624                                                  | 624-832        | 936-1144                                      | 1144-1664                           |

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                                                                        | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                                   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                    | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- 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.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                         | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                              | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания                                                                                                                              | В течение года |

|  |  |                                                                                                                            |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

### **Теоретическая часть**

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | 1. Теоретическое занятие на тему: «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 2. Веселые старты на тему «Честная игра»                          | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение совместно с тренером по видам спорта со спортсменами отделений |
|                            | 3. Занятие с элементами тренинга на тему «Ценности спорта»        | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 4. Антидопинговая викторина на тему «Играй честно»                | 1 раз в год      | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение со спортсменами отделений                                      |
|                            | 5. Семинар для тренеров-преподавателей на темы: «Виды нарушений   | 1-2 раза в год   | Проводится ответственным за антидопинговое обеспечение с тренерским составом                                          |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                  |                   |                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       | антидопинговых правил»,<br>«Роль тренеров и родителей в<br>процессе<br>формирования<br>антидопинговой культуры»                                  |                   |                                                                                                                                     |
|                                                                                                       | 6.Онлайн обучение на сайте<br>РУСАДА                                                                                                             | 1 раз в год       | Все спортсмены и тренеры-<br>преподаватели проходят онлайн-<br>курс «РУСАДА»                                                        |
|                                                                                                       | 7.Родительское собрание на<br>тему «Роль родителей в<br>формировании<br>антидопинговой культуры»                                                 | 1-2 раза в<br>год | Проводится тренером-<br>преподавателем с родителями<br>групп начальной подготовки                                                   |
| Учебно-<br>тренировочны<br>й<br><br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации<br>)                    | 1.Веселые старты на тему<br>«Честная игра»                                                                                                       | 1 раз в год       | Проводится ответственным за<br>антидопинговое обеспечение<br>совместно с тренером по видам<br>спорта со спортсменами<br>отделений   |
|                                                                                                       | 2.Онлайн обучение на сайте<br>РУСАДА                                                                                                             | 1 раз в год       | Все спортсмены и тренеры-<br>преподаватели проходят онлайн-<br>курс «РУСАДА»                                                        |
|                                                                                                       | 3.Антидопинговая<br>викторина на тему «Играй<br>честно»                                                                                          | 1 раз в год       | Проводится ответственным за<br>антидопинговое обеспечение со<br>спортсменами отделений                                              |
|                                                                                                       | 4.Семинар для<br>спортсменов и тренеров на<br>темы: «Виды нарушений<br>антидопинговых правил»,<br>«Проверка лекарственных<br>средств»            | 1-2 раза в<br>год | Проводится ответственным за<br>антидопинговое обеспечение с<br>тренерским составом и<br>спортсменами учебно-<br>тренировочных групп |
|                                                                                                       | 5.Родительское собрание<br>на тему «Роль родителей в<br>формировании<br>антидопинговой<br>культуры»                                              | 1 раз в год       | Проводится тренером-<br>преподавателем с родителями<br>учебно-тренировочных групп                                                   |
| Этапы<br>совершенство<br>вания<br>спортивного<br>мастерства и<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте<br>РУСАДА                                                                                                             | 1 раз в год       | Все спортсмены и тренеры-<br>преподаватели проходят онлайн-<br>курс «РУСАДА»                                                        |
|                                                                                                       | Семинар на тему: «Виды<br>нарушений<br>антидопинговых правил»,<br>«Процедура допинг-<br>контроля»,<br>«Подача запроса на ТИ»,<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в<br>год | Проводится ответственным за<br>антидопинговое обеспечение со<br>спортсменами отделений                                              |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и

персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

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

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

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

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                             |
|                            | 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                                                                              | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                           |           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | элементам техники и тактики вида спорта                                                   |           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | 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 (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | 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    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | 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                  | $\approx 70/107$                 | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                            |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | $\approx 60/106$                 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | $\approx 60/106$                 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | $\approx 60/106$                 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b><math>\approx 1200</math></b> |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | $\approx 200$                    | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | $\approx 200$                    | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | $\approx 200$                    | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | $\approx 200$                    | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

|                                     |                                                                                                                                       |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | ≈ 600                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | ≈ 120                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ≈ 120                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                            |                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                            |                                              |         | деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | Подготовка обучающегося<br>как многокомпонентный<br>процесс                | ≈ 120                                        | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Спортивные соревнования<br>как функциональное и<br>структурное ядро спорта | ≈ 120                                        | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные<br>средства и мероприятия                                | в переходный период<br>спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |